

2015

11月～2月のテーマ

防ごう生活習慣病

健康Life

宮崎市立図書館

健康情報コーナー

健康情報コーナーでは、健康に関する資料や闘病記、寄贈雑誌などを紹介しています。

日々の健康について考えるための参考としてお役立てください。

vol.18



枕さえあれば誰でもできる、お手軽エクササイズ“パジャまくら体操”全11メニューを紹介。1日わずか3分でラクにはじめることができるメソッドが満載です。

タイトル：『パジャまくら体操』
出版社：講談社 著者：岡田麻紀
出版年：2014 請求記号：498.3/オ（2階）



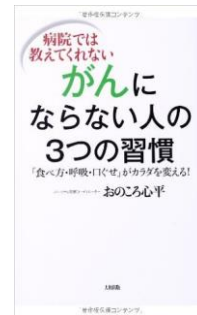
気になる症状を早めにチェックしましょう。中高年の生活習慣病を早期に発見するための検査数値の読み方を丁寧に解説した本です。

タイトル：『図解中高年のための生活習慣病を予防する検査数値の見方がわかる本』
出版社：アスペクト
著者：阿久澤まさ子・小池弘人／監修
出版年：2015 請求記号：493.1/ズ（2階）



自覚症状が無く、重大な合併症になる可能性の高い糖尿病。「自分で治す」ための、食・運動・生活習慣の改善方法が綴られています。図解で分かりやすいので、さらりと読めますよ。

タイトル：『最新糖尿病に克つ生活読本』
出版社：主婦と生活社 著者：相磯嘉孝
出版年：2015 請求記号：493.1/ア（2階）



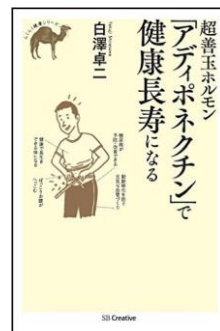
呼吸、食べ方、言葉など、日頃のちょっとしたことから、がんを寄せ付けない体質作りを。ココロとカラダの摩擦を取り払い、明るくポジティブな生活を送りましょう。

タイトル：『病院では教えてくれないがんにならない人の3つの習慣』
出版社：大和出版 著者：おのころ心平
出版年：2014 請求記号：491.6/オ（2階）



健康の為に食生活を見直したい。でも、何に気をつけ、どう食べればいいのか分からない。そんな悩みをお持ちの方必見！健康に関する情報からタニタの社員食堂のレシピまで掲載しています。

タイトル：『タニタ式カラダのひみつ』
出版社：三笠書房 著者：池田義雄
出版年：2012 請求記号：498.5/イ（2階）



メタボや生活習慣病の改善・予防として注目を浴びている善玉ホルモン「アディポネクチン」。その正体から、アディポネクチンを増やす為の食生活や運動を紹介しています。

タイトル：『超善玉ホルモン「アディポネクチン」で健康長寿になる』
出版社：SBクリエイティブ 著者：白澤卓二
出版年：2014 請求記号：491.4/シ（2階）

裏面でも、書籍や寄贈雑誌をご案内しています。

書籍

タイトル：『ずっと一緒にいたいから』

出版社：はる書房

著者：井戸雅浩／著

出版年：2011 請求記号：916／イ（1階）

著者の妻・俊子さんが白血病の治療中、C型肝炎ウイルスに感染。その後も次から次へと病気が発見されます。しかし「生きること」を決してあきらめない姿勢と家族の強い絆に心が打たれます。

タイトル：『手のひらの上の小さな戦士』

出版社：文芸社

著者：うえきれいこ／著

出版年：2013 請求記号：916／ウ（郷土）

手のひらに乗るほどの超未熟児で生まれてきた双子。幾度となく危険な状態となりながらも、小さな身体で困難に立ち向かう姿と母親の懸命に双子を守ろうとする様子に胸が熱くなります。

タイトル：『死ぬ気まんまん』

出版社：光文社

著者：佐野洋子／著

出版年：2011 請求記号：914.6／サ

ガンの転移で余命2年を宣告された著者。告知を受けた日の帰りにグリーンジャガーを購入する。

家族の死を何度も見て来た彼女にとって、死はずっと身近なものであり、代表作である「100万回生きたねこ」のテーマにもつながっています。自身の死に正面から向き合う最後のエッセイは面白くも心にくるものがあります。

タイトル：『数字と踊るエリ』

出版社：講談社

著者：矢幡洋／著

出版年：2011 請求記号：916／ヤ（1階）

小学校入学前に自閉症と診断された娘。病院では、医学的な手段もなく、教育委員会には特別支援学級への進学を勧められた。しかし父は、わずかでも改善することを信じ自己流のアプローチを試み続ける。

娘の障害の克服のため懸命に試行錯誤する父親の姿が綴られた一冊です。

寄贈雑誌

宮崎市立図書館では様々な企業・団体より貴重な資料をご寄贈いただいています。

そんな数々の資料の中から医療・健康に関するものをいくつかご紹介します。

（こちらの資料は健康情報コーナーに展示しています）

タイトル：『心理臨床の広場』

発行：一般社団法人 日本心理臨床学会

発行頻度：年2回

日常生活を送る中で「こころ」との付き合い方に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？

毎回様々な特集があり、心理臨床に関わっている方の声が載せられています。普段の生活でも参考になることが多く、ぜひ手に取って頂きたい一冊です。

※上記の資料は、寄贈資料のため宮崎市立図書館への入荷時期・頻度等は不定期です。ご了承ください。

図書館が、特定の治療法をおすすめすることはありません。
また、治療法や治療方針など医療上のアドバイスはいたしません。
ご自身の症状などは、医師に相談することをおすすめします。

