

2016

3月～6月のテーマ

こころもからだも健康ですか？

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. 19



瞑想をするとモヤモヤした頭がスッキリし、こころにも体にも良いことがたくさん起こります。どこでもいつでもできる瞑想で、想像以上に散らかった頭の中を整理整頓しましょう。

タイトル：『瞑想のすすめ』  
出版社：池田書店 監修：宝彩有菜  
出版年：2013 請求記号：498.3/メ（2階）



内臓機能の低下から姿勢の悪さ、日常のイライラまで、目的ごとにトレーニングを紹介しています。簡単なトレーニングばかりなので、毎日継続して実践することができます。

タイトル：『内臓から強くする自己トレーニング法』  
出版社：青春出版社 著者：野沢秀雄  
出版年：2015 請求記号：498.3/ノ（2階）



誰にでも睡眠は必要不可欠。この本では、100通りの睡眠メソッドが紹介されています。あなたに合った睡眠法もきっと見つかるはずです。

タイトル：『驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100』  
出版社：かんき出版 著者：三橋美穂  
出版年：2015 請求記号：498.3/ミ（2階）



毎日入っているお風呂。実は温度のわずかな差で、体に働く効果が違ってきます。肩こりや花粉症、うつ状態まで、症状別に効果的な入浴の温度と時間、方法を紹介します。

タイトル：『たった1℃（ど）が体を変える』  
出版社：KADOKAWA 著者：早坂信哉  
出版年：2014 請求記号：498.3/ハ（2階）



なんとなく体調がすぐれない、あまり食欲がわかない、そんなときでも手軽に美味しく野菜や果物を摂るのがスムージーです。毎朝の健康な一杯がたくさん詰まっています。

タイトル：『野菜・果物まるごと！健康スムージー101』  
出版社：池田書店 著者：萬年暁子  
出版年：2014 請求記号：596.7/マ（2階）



お茶に含まれる成分や効能を、日本茶、中国茶、紅茶、ハーブティーなど、さまざまな種類ごとに紹介しています。意外と知らないお茶の淹れ方も知ることができるお役立ちの1冊です。

タイトル：『おいしい「お茶」の教科書』  
出版社：PHP研究所 著者：大森正司  
出版年：2010 請求記号：596.7/オ（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：『すばいす』

出版社：文芸社

著者：八神双極

出版年：2012 請求記号：916/ヤ（1階）

双極性障害を患い様々な思いを抱き、それでも前に進んで来た著者の半生が描かれています。人生には人それぞれ「スパイス」がある。ときには現実逃避も必要だという著者のメッセージに心打たれます。

タイトル：『6歳のお嫁さん』

出版社：実業之日本社

著者：鈴木中人／著

出版年：2009 請求記号：916/ス（1階）

著者の娘・景子は花嫁のドレスを着ることに憧れていました。小児がんと診断されてからも希望を捨てず毎日を精一杯生きていました。

そんな娘が旅立ってから著者は全国で「いのちの授業」に参加しています。著者のひとことひとことが胸に響き、いのちとは？と改めて考えさせられる1冊です。

タイトル：『神様がつくった病』

出版社：角川マーケティング

著者：杉山奈津子／著

出版年：2011 請求記号：916/ス（1階）

小さい頃から優しくしてくれたおばあちゃん。そのおばあちゃんが認知症となり少しずつ記憶が薄れていく中で、著者もその事実を受け止めようと気持ちの整理を行っていきます。

まだあまり知られていない認知症の詳しい内容をコミックエッセイで分かり易く説明されています。

タイトル：『ア子さんのリボン』

出版社：鉦脈社

著者：藤野ア子／著

出版年：2007 請求記号：916/フ（郷土）

ある日突然乳がんと告知された著者。手術、抗がん剤治療、副作用と毎日病氣と闘っている様子が文章・絵に描かれています。

「味覚障害」の副作用にとまどいながらも、家族の支えや食事の出来る喜びが伝わり、どんな時も感謝の気持ちを大切にしようという著者の芯の強さが感じられます。

# 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：『日州医事』

発行：公益社団法人 宮崎県医師会

発行頻度：年10回

宮崎県内の医師・医学情報が掲載されています。普段あまり目にすることのない医師国家試験問題の掲載や、宮崎大学医学部学生のページがあり、初めて読む方にも分かり易い内容です。

医学だけでなく医師の考えも知る事の出来る1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。

