

2018年

3月～6月のテーマ

こころの健康を見つめ直す

健康Life

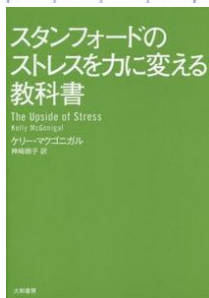
宮崎市立図書館

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. 25



ストレスをいらないものだと思いませんか？
ストレスが“重り”になるか“力”になるかは、あなたの考え次第かもしれません。

タイトル：『スタンフォードの
ストレスを力に変える教科書』
著者：ケリー・マクゴニガル／著 神崎朗子／訳
出版社：大和書房
出版年：2015 請求記号：493.4／マ (2階)



ホルモンバランスの変化が原因で、女性に圧倒的に多いと言われる「自律神経失調症」。ストレスをためない生活が悪化を防ぐと言われています。ストレッチやアロマセラピーでリフレッシュしよう！

タイトル：『すぐわかる自律神経の整え方』
著者：主婦の友社／編 出版社：主婦の友社
出版年：2017 請求記号：493.7／ス (2階)



「リラックスして眠りたい!」、「疲れが取れるように昼寝がしたい!」など、眠りたいときの自分に合った睡眠方法を見つけてみませんか？

健康診断前に読みたい 1冊です。

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



イライラや疲れ、不眠など「こころ」の辛さを抱えていませんか？

忙しくてリフレッシュができない!という時に、呼吸法を見直してみると何か変化があるかもしれません。

タイトル：『心と体をラクにする呼吸スイッチ健康法』
著者：本間生夫 出版社：大泉書店
出版年：2014 請求記号：498.3／ホ (2階)



“イヤな気分”に振り回されず、自分がどうしたいのかを考える。日常生活で当たり前遭遇する“イヤな気分”への対処と、自分の大切な人がうつになってしまったときの対処がこれ1冊でわかります！

タイトル：『イヤな気分をパッと手放す「自分思考」のすすめ
他人にも感情にも振り回されない方法』
著者：玉川真里 出版社：誠文堂新光社
出版年：2017 請求記号：146.8／タ (2階)



2002 年まで精神分裂病と呼ばれていた病気。最新の医学で、新しいことがわかってきました。統合失調症という病気の解説から、治療法、患者を助ける制度まで、罹患者の家族をサポートするための指南書。

タイトル：『統合失調症 家族のためのケア・ガイド
最新治療法と Q&A 集』
著者：春日武彦／監修 主婦の友社／編
出版社：主婦の友社
出版年：2017 請求記号：493.7／ト (2階)

まだまだあります！健康・医療・福祉に関する書籍

♣ 関節痛 ♣

★膝★

タイトル：『ひざの痛みがスッキリ消える

ひざが“ちゃんと”動かせるひざちゃん体操 自力で治せる最短の方法』

著者：野本聡／著 黒田恵美子／運動指導 出版社：日本文芸社

出版年：2017 請求記号：494.7／ノ（2階）

加齢とともに痛くなるひざ。体操を継続的に行うことで、ひざの痛みを軽くする事ができるかもしれません。ひざに負担をかけない姿勢もマスターしてひざにかかる負担を最小限にしよう！

★肩★

タイトル：『肩こりにさよなら！ あきらめていたすべての人へ』

著者：竹井仁 出版社：自由国民社 出版年：2012 請求記号：493.6／タ（2階）

日常生活の中で、肩こりに悩まされていませんか？その原因は、姿勢や外傷性のものだけではなく、様々なストレスにもあるかもしれません。自分に合った身体ほぐしを見つけてみませんか？

♣ 体験記 ♣

タイトル：『恋から始まったビョーキ 私は強迫性障害です』

著者：松居沙夜 出版社：新潮社 出版年：2016 請求記号：916／マ（1階 健康情報）

必要以上に手を洗ったり、鍵のかけ忘れを確認したり…「強迫性障害」と30年以上付き合ってきた著者によるエッセイ集。当事者から語られる病状を読むと、身近な病であることを認識させられます。

タイトル：『介護されていたのは、僕だったのかもしれない』

著者：川田泰輔 出版社：経済界 出版年：2011 請求記号：916／カ（1階 健康情報）

“うつ病”は、現代社会において、いつ誰の身におきるか分からないものになっています。もし、身近な人が“うつ病”に襲われたらどうしますか？自分がなってしまったら…突然の“うつ病”と闘った、ある家族の記録です。

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。

