



# いきいき元気通信

横須賀図書館では、健康のヒントとなる本や、旅行の本など、「元気」と「生きがい」をテーマとした「いきいき元気コーナー」を常設しています。いきいき元気通信では、季節ごとにおすすめの本を紹介していきます。

## 今回のテーマ



## 睡眠について考えよう！



皆さんは自分の睡眠に満足していますか？暑くなるこの時期だからこそ、ぐっすり眠って快適に過ごしたいですね。今回は、知っているようで知らない、「眠り」についての本を紹介します。快眠に向けてのヒントを見つけてみてください。



### 『睡眠（ねむり）のなぜ？ に答える本』

大川 匡子／監修  
高橋 清久／監修  
ライフ・サイエンス  
分類：IK498.3



### 『脳が若返る快眠の技術』

三橋 美穂／著  
KADOKAWA  
分類：IK498.3



### 『薬を使わずに ぐっすり眠る方法』

大谷 憲／著  
日東書院本社  
分類：IK498.3



### 『あなたは5秒で 熟睡できる』

松原 英多／著  
ロングセラーズ  
分類：IK498.3



### 『睡眠改善インストラクターが 教える「眠りの魔法」』

竹田 浩一／著  
坪田 聡／監修  
ぱる出版  
分類：IK498.3



### 『枕博士が教えるこれから ずっとぐっすり眠れる枕の本』

奥山 隆保／著  
幻冬舎ルネッサンス  
分類：IK498.3



# スタッフが選んだこの一冊

きんさんぎんさんを覚えて  
いますか？ぎんさんの娘  
4姉妹の健康長寿本！

お菓子から缶詰まで、  
写真付きで紹介。おなじみの  
あの食品の意外な新事実！



『気づいたら  
100歳、だがね』  
ぎんさんの娘4姉妹／著  
小学館  
分類：IK498.3



『子どもが食べる  
危険な食品と安全な食品』  
垣田 達哉／著  
海王社  
分類：IK498.5



『アロマテラピー・  
バイブル』  
塩屋 紹子／監修  
成美堂出版  
分類：IK492.5

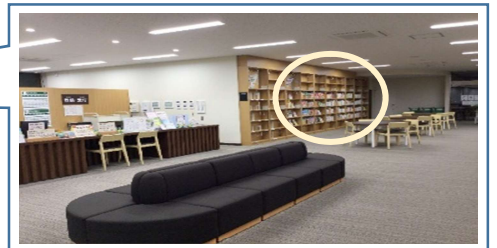


『調子いい！がずつつづく  
カラダの使い方』  
仲野 孝明／著  
サンクチュアリ出版  
分類：IK498.3

書名	著者名	出版社名	分類
40℃超えの日本列島でヒトは生きていけるのか	永島 計／著	化学同人	IK491.3
医師が教える不調を治す水の飲み方・選び方	森下 克也／著	KADOKAWA	IK498.3
絵でわかる食中毒の知識	伊藤 武／著 西島 基弘／著	講談社	IK493.15
月曜断食	関口 賢／著	文藝春秋	IK498.5



いきいき元気コーナーはコチラ！！



※カウンター横に常設しています。  
ご不明な点は  
お気軽にスタッフまで♪

正面  
入口

南入口

図書館1階 館内案内図

東海市立横須賀図書館 TEL：0562-39-1222

