

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。



自分の身体を知ろう！

春は気候や生活スタイルなど変化が多い季節。からだが重い、やる気が出ないなど体調不良やストレスを感じる方も多いかと思います。今回は自律神経とストレスに注目し、本をご紹介します。心身のバランスを整えて気持ち良く過ごしてみませんか？



『図解眠れなくなるほど面白い自律神経の話』

小林 弘幸／著
日本文芸社
分類：IK498.3



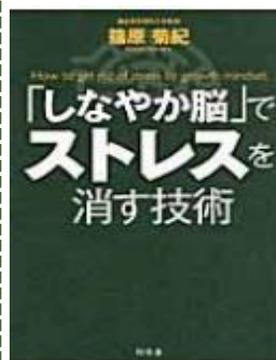
『忙しいビジネスパーソンのための自律神経整え方BOOK』

原田 賢／著
ディスカヴァー・トゥエンティワン
分類：IK493.73



『家族で読みたいストレスすっきり!! 脳活習慣』

有田 秀穂／著
徳間書店
分類：IK498.3



『「しなやか脳」でストレスを消す技術』

篠原 菊紀／著
幻冬舎
分類：IK498.3



『子どもにいいこと大全』

主婦の友社／編
主婦の友社
分類：IK498.7



『魔法のヨガ』

B - l i f e／著
実業之日本社
分類：IK498.3



この季節に！スタッフが選んだ1冊

5月17日は「高血圧の日」です。みんなで血圧について学んでみましょう！



『医者に「歩きなさい」と
言われたら読む本』

青山 剛／著
山本 雅人／監修
池田書店
分類：IK498.3



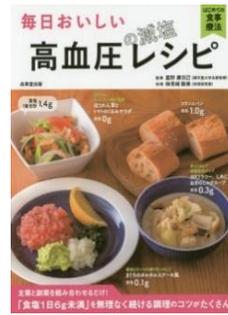
『「ゴースト血管」に効く！
1分かかと上げ下げ』

伊賀瀬 道也／著
河出書房新社
分類：IK498.3



『高血圧』

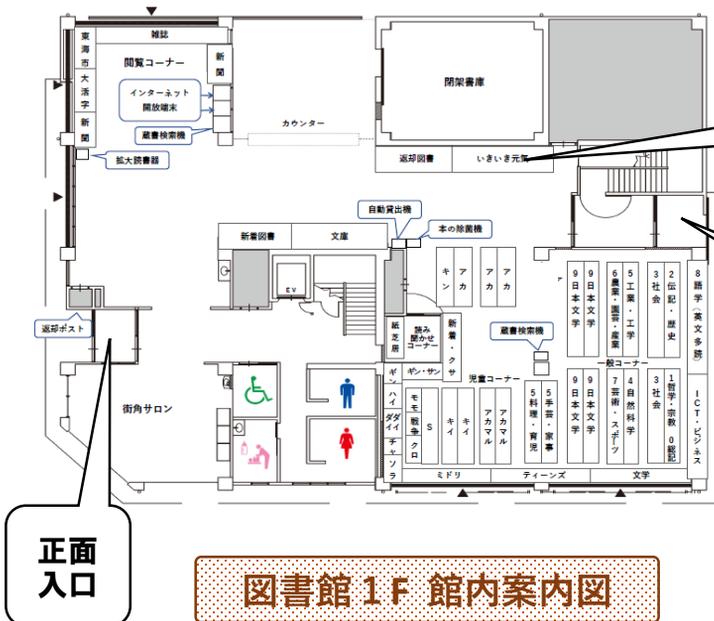
河野 雄平／総監修
NHK出版
分類：IK493.25



『毎日おいしい高血圧
の減塩レシピ』

富野 康日己／監修
検見崎 聡美／料理
成美堂出版
分類：IK493.25

書名	著者名	出版社名	分類
脳出血も脳梗塞も自力で防ぐ！知恵とコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	IK493.7
高血圧でもフレイルは防げる	原田 和昌／監修	小学館クリエイティブ	IK493.25



※カウンター横に常設展示中
ご不明な点は
お気軽にスタッフまでどうぞ♪