

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。

夏を元気に乗り切ろう！

身体のだるさや、寝不足、イライラなどはありませんか？
それは全て暑さが原因で起きている症状かもしれません。
今回は、夏の暑さや体調不良に負けず、元気に過ごすための方法が載っている本を紹介します。



「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本

谷口 英喜／著
日本医療企画
分類：IK493.12



『汗はすごい』

菅屋 潤壹／著
筑摩書房
分類：IK491.3



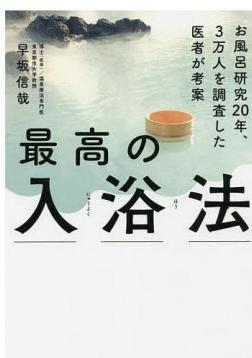
『図解眠れなくなるほど面白い睡眠の話』

西野 精治／監修
日本文芸社
分類：IK498.3



『自律神経を整える長生き呼吸法』

小林 弘幸／著
アスコム
分類：IK498.3



『最高の入浴法』

早坂 信哉／著
大和書房
分類：IK498.3



『薬膳』

ちづか みゆき／著
翔泳社
分類：IK498.5



この季節に！スタッフが選んだ1冊

夏バテ予防には運動も大事。色々な効果のあるストレッチをご紹介！



『疲労回復ストレッチ』

小林 邦之／監修
成美堂出版
分類：IK498.3



『猫背、肩こりをスッキリ 改善呼吸ストレッチ』

本間 生夫／著
飛鳥新社
分類：IK498.3



『伸ばすだけで効く！ ツボストレッチ』

斎藤 充博／監修
日本文芸社
分類：IK492.7



『肩こりすっきり スロー空手ストレッチ』

高橋 優子／著
プレジデント社
分類：IK493.6

書名	著者名	出版社名	分類
死ぬまで歩くには1日1分股関節を鍛えなさい	南 雅子／著	S Bクリエイティブ	IK498.3
1分間だけ伸ばせばいい	佐藤 義人／著	アスコム	IK498.3

いきいき元気コーナーとは、運動や医学などの健康に関する本・セカンドライフ・趣味・旅行書などを集めたコーナーです。



いきいき
元気コーナー
はこちら

※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♪

東海市立横須賀図書館 TEL：0562-39-1222