

# 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。

## オンライン疲れを癒そう♪



パソコンやスマートフォンを見る時間が増えている方も多いのではないのでしょうか。それにより、目の疲れや肩こりなど、身体の不調に悩まされている人も多いはず。今回は、オンライン疲れを癒す方法が載っている本をご紹介します。



『「オンライン  
ストレス」不調は  
自分で治せる』

『座り仕事の疲れが  
ぜんぶとれるコリ  
ほぐしストレッチ』

『ストレートネック  
と猫背が劇的に  
改善！1分間  
ストレッチ』

笠原 章弘／著  
彩流社  
分類：IK498.3

なあさん／著  
ダイヤモンド社  
分類：781.4

村田 雅史／監修  
日東書院本社  
分類：IK498.3

書名	著者名	出版社名	分類
1日3分通勤ストレッチ！	齊藤 邦秀／著	徳間書店	IK498.3
視力アップ・疲れ目・ドライアイに効く100のコツ	主婦の友社／編	主婦の友社	IK496.4
リモート疲れとストレスを癒す「休む技術」	西多 昌規／著	大和書房	IK498.8

※分類番号前に「IK」と表示している本は、いきいき元気コーナーに配架しています。



# ● 肌トラブルを治そう ●

夏の日差しが強くなってきました。多くの方が悩んでいる肌トラブルを解消する本をご紹介します。



## 『男の肌活 現役世代の新ルーティーン』

橋本 加代子／著  
ライフサイエンス出版  
分類：595.5



## 『石けんだけで肌はきれいになる』

井出 順子／著  
ベストセラーズ  
分類：576.5



## 『皮膚・肌の悩みは「原因療法」で治せます』

菊池 新／著  
さくら舎  
分類：IK494.8



## 『かゆみをなくすための正しい知識』

順天堂かゆみ研究センター／著  
毎日新聞出版  
分類：IK494.8

# ● 発酵食品を食べよう ●

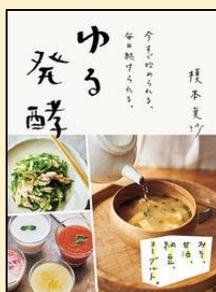


身体に良い発酵食品を食べて、夏を元気に乗り切りましょう！



## 『発酵食品でつくるシンプル養生レシピ』

車 浮代／著  
東京書籍  
分類：C0596



## 『ゆる発酵』

榎本 美沙／著  
オレンジページ  
分類：C0596

書名	著者名	出版社名	分類
『塩麴と甘酒のおいしいレシピ』	タカコ・ナカムラ／著	農山漁村文化協会	C0596.3
『花のある豊かな食卓』	かわなべ みゆき／著	誠文堂新光社	C0596.3
『医者が考案した「長生きみそ汁」』	小林 弘幸／著	アスコム	IK498.5

※分類番号前に「CO」と表示している本は、料理コーナーに配架しています。