

大事なものは睡眠の質！？

～良質な睡眠でモチベーションUP～

仕事の疲れ予防法!

檜垣 暁子著
クロスメディア・パブリッシング
2008.6 <498.8>

病院に行っても異常なし。だけどいつも具合が悪い…。「ストレス」「疲労」「睡眠不足」「腰痛・肩こり」など、いつもの体調不良のカラクリを解説し、毎日仕事に集中するための具体的な予防法を紹介する。

快眠レシピ

内田 直監修，辻学園料理監修
コナミデジタルエンタテインメント
2007.8 <498.3>

眠れない夜はどうすればいい？理想的な睡眠時間って？旅先での時差ぼけ解消法や睡眠時無呼吸症候群の対処法、快眠のための枕選びや食生活など、心地よい眠りをサポートする「知識・実践・料理」の3つのレシピを紹介。

目の疲れがとれる!温めストレッチ

後藤 英樹著
かんき出版
2012.11 <496.4>

目薬・メガネの正しい選び方から、パソコンとのつき合い方まで。最新の研究成果を踏まえ、疲れ目や眼精疲労を効果的に解消する方法と、なるべく眼精疲労にならない、目を守る方法を紹介します。

女性のための睡眠バイブル

渋井 佳代著，遠藤 拓郎著
日主婦と生活社
2008.4 <493.7>

ともすると眠る力を損ないがちな女性のライフスタイルに焦点をあて、日常生活の基礎としての「眠り」の確保について、長年、女性の眠りの治療をしてきた医師が具体的な提案をする。



- 「自分」の生産性をあげる働き方 沢渡 あまね著 : PHP エディターズ・グループ <336.2>
- 脳を活性化する「笑い」の力 中島 英雄著 : 小学館 <498.3>
- 眠れなくてつらい!を解決する本 刘馬 ルリ子総監修 小学館 <498.3>
- 『早起き』は生きる力! 脳がよろこぶ!元気になる! 陰山 英男著, 神山 潤著, 瀬川 昌也著 : 晶文社 <379.9>
- からだの調子を整えるおいしい野菜スープ 金丸 絵里加著 : ナツメ社 <498.5>
- 今日からはじめる超快眠術 志田 美保子著 : 旬報社 <498.3>



情報ライブラリー ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL:017-732-1024 FAX:017-732-1073

利用時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。

