

一年を“健康”に過ごすために♪わたしの健康習慣

図解中高年のための生活習慣病を予防する検査数値の見方がわかる本

阿久澤 まさ子監修, 小池 弘人監修
日東書院本社
2015.1 <493.1>

中高年が健康診断を十分に活用して、健康寿命を伸ばせるように、一般的な健康診断に含まれている検査項目についてわかりやすく説明。グレーゾーンの人の対処法、生活習慣病を予防する健康プログラムも紹介します。

不調と美容のからだ地図

市野 さおり著
日経BP
2019.8 <492.7>

肩こり、頭痛、冷え…。もむべき場所が正確にわかる! 「足を通したセルフケア」の第一人者が、リフレクソロジーや経絡の考え方に基づいた、からだの不調を解消し、美容にも効果的「プロのもみ方」をマンガと写真で解説する。

セルフケアの道工具箱

伊藤 絵美著, 細川 貂イラスト
晶文社
2020.7 <146.8>

メンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手にケアすること。カウンセラー歴30年の著者がセルフケアの技法を伝授する。認知行動療法、マインドフルネスなどの理論をもとにしたワークブック。一部書き込み式。

ライフサイクルでみる女性の保健と健康

小國 美也子著, 木下 博勝著, 近藤 奈々絵著, 平野 雄著
ミネルヴァ書房
2020.3 <495>

女性が長い人生を健康に生きるためには、男性とは違う側面での健康に対する考え方や健康管理が必要。女性の身体の基礎的な知識をライフステージ別に分けて解説し、代表的な女性特有の疾患を説明。病気を未然に防ぐ方法も紹介。



- オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全 小池 弘人監修: サンクチュアリ出版<498.3>
- 50歳になると、35歳に見える人と65歳に見える人がいるらしい!? タカコ・ナカムラ著, 上大岡 トメ著: 主婦の友社<498.3>
- 食べると暮らしの健康の基本 たなか れいこ著: mille books<498.5>
- 心とカラダがやすまる暮らし図鑑 川上 ユキ著: エクスナレッジ<590>
- 朝・夜 15分のハッピー時間術 金子 由紀子監修, シダ エリ絵: PHP 研究所<159.6>
- シャワーお灸 白神 典明著: 自由国民社<492.5>
- 体の使い方を変えればこんなに疲れない! 岡田 慎一郎著: 産業編集センター<491.3>
- ちょっと具合のよくないときの体操 清水 聖志人監修, 石川 みずえ監修: 日東書院本社<498.3>



情報ライブラリー ◆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。
ご利用案内 <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