

## ゆるっと♪健康週間

～1年を快適に過ごすために～

### 1日1語、今日のあなたを元気にすることばのサプリ

上野 陽子著  
三笠書房  
2021.6 <159.8>

「雲の向こうは、いつも青空」「孤独はインプットの時間」「心があなたに語りかけることだけをしなさい」女性の日常にそった9つのテーマに分け、心にスッと入り、日常をもっと輝かせてくれる120の名言を収録。

### 感情を“毒”にしないコツ

大平 哲也著  
青春出版社  
2020.11 <498.3>

怒りや不安、ストレスは、高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞を引き寄せる。震災後の福島の健康調査に基づいて、「負の感情」が消えていく心と体のリセット法を紹介する。

### かからない大百科

工藤 孝文著  
ワニブックス  
2020.8 <498.3>

ツボ&漢方、早口言葉、食事、スクワット…。巣ごもりうつに打ち勝ち、免疫力を維持して心身ともに健康を取り戻すためのお手軽な方法を多数紹介。夏特有の注意事項も取り上げる。チェックリストあり。

### ハッピーライフのために女性が知っておきたい30のこと

吉村 泰典編著  
毎日新聞出版  
2018.2 <495>

肥満とやせすぎは月経に関係するの？ 排卵はどうやって起こるの？ HRTにはどんな薬があるの？ 輝く人生を送るために知っておきたい、女性特有のからだの仕組みや病気をわかりやすく解説する。

- 97歳、幸せな超ポジティブ生活 鮫島 純子著：三笠書房<159>
- 不調を感じたら…からだが好き料理のきほん 梅崎 和子著：新泉社<498.5>
- ホルモンがわかると一生楽しい 榎村 さとる著：KADOKAWA <495.1>
- 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>
- 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>
- 「疲れない身体」をつくる本 齋藤 孝著：PHP エディターズ・グループ<498.3>
- セルフケアの道具箱 伊藤 絵美著，細川 貂々イラスト：晶文社<146.8>
- まんがでわかる自律神経の整え方 小林 弘幸著，一色 美穂著：イースト・プレス<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

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