青森県男女共同参画センター　情報ライブラリー

LIBRARY NEWS

No.48
-2024.8発行-

人生を豊かにする健康習慣

いつまでも自分らしい充実した人生を送るためには、健康寿命を延ばすことが大切です。そのためには、毎日の健康習慣は欠かすことはできません。誰もが自分らしく幸せな人生を送るために、ムリなく続けられる健康習慣と生き方の図書を紹介します。

EVERYDAY ISUフィンランドの幸せ習慣

**カトヤ・パンツァル：著，柳澤 はるか訳/
方丈社/2022年 <498.3>**

世界一幸せな国フィンランド。その秘訣は不屈の精神・シスにあるといわれる。自然との触れ合い、健康的な人間関係、シンプルな暮らしなど、心と体がしなやかに軽く、強くなる、シスを育む習慣を紹介。

いやし図鑑

**信田 広晶:著/
KADOKAWA/2021年 <384.7>**

健康であるために重要なのは、疲れないことではなく、暮らしの中で上手に疲れをいやすこと。今すぐ使えるいやしの 69 メソッドを紹介。

不調と美容のからだ地図

**市野 さおり:著/
日経BP/2019年 <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。

男のヘルスマネジメント大全

**石川 雅俊:著/
クロスメディ・パブリッシング/
2021 年
<498.3>**

理想のライフスタイル、自分なりの成功のヴィジョンを実現するには、フィジカルとメンタルのマネジメントが必要。「男の不調」「男の病気」に焦点を当て、健康管理の実践法を紹介。

天気に負けないカラダ大全

**小林 弘幸:著，小越 久美:著/
サンマーク出版/2023年 <498.4>**

天気が悪いと頭が痛い、体が重い。天気にふりまわされない体を作るには? 天気予報があるように、天気による体調不良も"予報"できる。

感情を"毒"にしないコツ

**大平 哲也:著/
青春出版社/2020 年 <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。「負の感情」が消えていく心と体のリセット法を紹介。

アピオ秋まつりイベントホールで講演される 、NHK「あさイチ」で人気の産婦人科医、高尾美穂さんの著作と関連本のご紹介！

娘と話す、からだ・こころ・性のこと

**高尾 美穂著：著/
朝日新聞出版2023年 <495>**

登校をしぶる娘と女性ホルモンの関係って? 彼氏ができた娘に、何を話せばいい? NHK番組に出演する産婦人科医が、「母と娘」という関係性を通して、性教育についてやさしく解説する。

人生たいていのことはどうにかなる

**高尾 美穂著：著/
扶桑社/2023年 <159.6>**

「最初に感じた自然な気持ちを大切にする」「どうでもいいことはどんどん手放していく」「やわらかいつながりをもつ」…。産婦人科医が日々の外来診療などから生まれた言葉を紹介する。人生をよりよく生きるヒントが満載。

かざらないひと

**月と文社：編/
月と文社/2024年 <281.0>**

自分の価値観の海のなかを、自分のペースで泳いでいる…。赤江珠緒、タサン志麻、高尾美穂ら5人の「かざらないひと」の言葉や価値観を伝えるフォト&インタビュー集。