



誰もが自分らしく、元気に生きる人生を

いつまでも自分らしく生きるためには、平均寿命と健康寿命の差が小さいほど日常生活が制限されることなく生きることができると言われています。青森県の平均寿命は、男性が79.27歳、女性が86.33歳です。一方、健康寿命は、男性71.73歳、女性76.05歳となっています。平均寿命と健康寿命差は、男性で7.54歳、女性で10.28歳となっており平均寿命に対して健康である期間が短いという結果が浮き上がっています。

※出典 令和6年3月 第三次青森県健康増進計画

ライブラリーでは誰もが、最期まで、自分らしく生活できるための健康、ライフスタイルの図書を紹介します。

カラダを温めて冷えをとる! 温活 365 日

石原 新菜：著/内外出版社/2025年<493.1>

肩こりや頭痛、便秘、生理不順等。病院に行くほどでもないけれど、いつも調子が悪い。これは、すべて「冷え」が原因。冷えを改善して体温を上げる方法を季節ごとに365日分紹介。

眼圧リセット

清水 ろっかん:著/飛鳥新社/2021年<496>

1日1分、頭をほぐして伸ばすだけ! 老眼、ドライアイ、スマホ疲れといった目の不調が解決するセルフケア「眼圧リセット」を紹介。

え、私って、栄養失調だったの?

梶 尚志：著/みらいパブリッシング/2023年<498.5>

疲れやすい、片頭痛持ち、お肌の調子が悪い。体調不良は食事が原因? それ、栄養失調です。自分の体の状態にあわせた、効率の良い上手な栄養の摂り方を紹介。

男女で知っておきたい更年期

佐々木 春明, 甲賀 かをり：監修/下地 のり子：マンガ/主婦の友社：編/主婦の友社/2020年<493.1>

イライラ、だるい、不眠、気分の落ち込み。その不調はホルモンのせいかも!? 更年期ケアのスペシャリストが、女性と男性、それぞれの更年期症状のメカニズムと具体的な対策を、マンガを交えわかりやすく解説。

あの人を、脳から消す技術

菅原 道仁:著/サンマーク出版/2025年<498.3>

感情をつかさどる脳の「扁桃体」は、イヤなあの人を「危険人物」とつねに警戒態勢をしく。だから、あの人が頭に住みついてしまう。「扁桃体」の使い方を最適化して、「あの人を脳から消す技術」を紹介。

働くあなたの快眠地図

角谷 リョウ:著/フォレスト出版/2022年<98.3>

よく眠れない原因は、1日、1週間、季節、年齢で眠る方法が違うから! 最強のスリープコーチが、睡眠にまつわる悩みをすべて解決する、一生モノの快眠スキルを紹介。

精神科医だから知っている 「老後うつ」とは無縁の暮らし方

坂坂 隆：著/主婦と生活社/2024年<498.3>

いい人をやめる、0か100で考えない、できないのではなく「する必要がない」…。認知症よりこわい「老後うつ」をこじらせないためのコツや、人生後半を満喫する極意を紹介する。

こんなことで、死にたくなかった

高木 徹也：著/三笠書房/2025年<498.9>

パンで死ぬ、つまずいて死ぬ、くしゃみで死ぬ…。「まさか」の死亡事例や、若いころには現れなかった医学的事象を取り上げ、危険を避ける予防策とともに詳しく解説する。

90 前後で、女性はこう変わる

樋口 恵子：著/幻冬舎/2024年<367.7>

あらゆる変化を笑いに変え、歳をとることを楽しくするには? もう少し早めに手を打っておいたほうがよかったと思うことは? 92歳の樋口恵子と88歳の下重暁子が、高齢女性の心と体の変化について語る。