

セルフケア（運動・食事）

2023 年 4 月発行

逗子市立図書館では、健康や医療に関する本や資料を集めた「健康・医療情報コーナー」を設置しています。健康を維持・向上したいとき、健康に不安を感じたとき、病気や薬について知りたいときなどにご利用ください。

健康・医療情報コーナーご利用についての注意事項

特定の医療機関や治療法を薦めるものではありません。

医療に関する情報・知識は常に変化しており、図書館の情報が全てではないことをご留意ください。

図書館では資料や情報の提供のみを行います。病気の診断や治療についてのアドバイスはできません。

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
100 歳まで生きるための習慣 100 選－ 今さら聞けない「基本」から「最新医学 の成果」まで－	伊賀瀬道也／著	飛鳥新社	2022	書架 39 I 498.3 イ
肩甲骨はがし－完全版 自律神経が整う －	遠藤健司／著	幻冬舎	2022	書架 39 I 498.3 I
古武術式疲れない体の使い方－図解でわ かる！－	岡田慎一郎／著	三笠書房	2022	書架 39 I 498.3 オ
精神科医が教える毎日を楽しめる人の考 え方	樺沢紫苑／著	きずな出版	2022	書架 39 I 498.3 カ
究極の疲れない脳－5 人の名医が脳神経 を徹底的に研究してわかった－	内野勝行・櫻澤博 文・田中奏多・田 中伸明・來村昌紀 ／著	アチーブメント 出版	2022	書架 39 I 498.3 キ
今日から減酒！－お酒を減らすと人生が みえてくる－	倉持稔／著	主婦の友社	2022	書架 39 I 498.3 ク
なぜ、あの人はよく眠れるのか－元気な 自分を取り戻す 101 の快眠メソッド－	小林弘幸・三輪田 理恵／著	主婦と生活社	2022	書架 39 I 498.3 コ
100 歳足腰のつくり方－一生自分の足 で歩くからだ習慣－	笹原健太郎／著	主婦と生活社	2023	書架 39 I 498.3 サ

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
病気にならない食う寝る養生－予約の取れない漢方家が教える－	櫻井大典／著	学研プラス	2022	書架 39 I 498.3 サ
ストレスリセット呼吸術－ハーバード&ソルボンヌ大学 Dr.根来が教える－	根来秀行／著	KADOKAWA	2022	書架 39 I 498.3 ㇿ
新しい老い方の教科書	和田秀樹／著	永岡書店	2022	書架 39 I 498.3 ヲ
塩分早わかり－いつも食べる量の塩分がひと目でわかる－第5版	牧野直子／監修 女子栄養大学出版部／編	女子栄養大学出版部	2022	書架 39 I 498.5 I
免疫は発酵食品でぐんぐんあがる－コロナ、インフルに負けない自己免疫力のつけ方－	金城実・作間由美子／著	プレジデント社	2021	書架 39 I 498.5 ㇿ
コクあま幸せダイエット－「これだと太るんじゃない?」と思わず口に出してしまいそうな欲望系ごはんでやせる!－	工藤孝文／著	アスコム	2022	書架 39 I 498.5 ヲ
誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん－「飲み込みにくい」と感じた、その日から－	菊谷武／監修 尾関麻衣子・大場泉／栄養・料理指導	女子栄養大学出版部	2021	書架 39 I 498.5 Jゝ
本当に役立つ栄養学－肥満、病気、老化予防のカギとなる食べものの科学－	佐藤成美／著	講談社	2022	書架 39 I 498.5 サ
寿命を延ばす食事、縮める食事－食卓が変わる!名医が教える食の新常識－増補改訂版	－	宝島社	2022	書架 39 I 498.5 ジゝ
「人類 700 万年の進化」が教えてくれる理想の食事術	NHK スペシャル「食の起源」取材班／著	主婦と生活社	2021	書架 39 I 498.5 ジゝ
腸活で長生き!オートミール健康レシピ	検見崎聡美／レシピ 岡崎寛子／医学監修	池田書店	2022	書架 39 I 498.5 ㇿ
一生健康パワーサラダ－名医がすすめる最強の食事術－	牧田善二・行正り香／著	日本文芸社	2021	書架 39 I 498.5 ヲ
ずっと元気でいたければ 60 歳から食事を変えなさい	森由香子／著	青春出版社	2022	書架 39 I 498.5 ㇿ