

2017年6～7月 図書館2階フロア イベント展示

季節の変わり目の参考書

これから、春から夏への季節の変わり目、体調を崩しやすい時期です。

「ちょっとおかしい?」と思ったら、先ずはお医者さんに行きましょう。

そして家では、しっかり体を休めて、たまった疲れをリセットしましょう。

今回の展示では、質の良い睡眠をとるための3つの要素に着目し、資料を集めてみました。

暑い夏に備えて、どうぞ参考になさってください。

○筋肉・皮膚をゆるめて、全身をリラックス

○お通じをよくして、腸をリラックス

○頭の中を整理して、心をリラックス



併設展示は

仏教の健康法

2017年6～7月 図書館2階フロア イベント展示 : 季節の変わり目の参考書 展示リスト

筋肉・皮膚をゆるめてリラックス(入浴)

	請求記号	書名	著者名	出版者
1	291.09/O	温泉力：日本最強の温泉場めぐり（別冊太陽[日本のこころ；107]）		平凡社
2	492.54/A	温泉と健康（岩波新書；新赤版 1173）	阿岸祐幸著	岩波書店

筋肉・皮膚をゆるめてリラックス(ゆっくり全身運動)

	請求記号	書名	著者名	出版者
6	498.34/Y	ヨガ：本質と実践：心とからだと魂のバランスを保ち自然治癒力を高める（Gaia books）	シヴァーナンド・ヨーガ・センタ編、ルーシー・リデル著、竹田悦子訳	河出書房新社
7	498.35/O	若さと健康をつくるウォーキング：大学講師シスターズが全女性に贈る元気講座	岡本香代子、港野恵美著	新潮社
8	780.7/N	長友佑都体幹トレーニング20	長友佑都著	岩波書店
9	781.4/K	簡単ストレッチ（らくらくブックス）	桜井静香監修	ぎょうせい
10	789/K	甲野善紀と甲野陽紀の不思議なほど日常生活が楽になる身体(からだ)の使い方	甲野善紀、甲野陽紀著	第三文明社

お通じをよくして、腸をリラックス

	請求記号	書名	著者名	出版者
11	383.821/H	食の日韓論：ボクらは同じものを食べている	八田靖史著	三五館
12	498.5/N	発酵食品で腸内革命：正しい「菌食」のすすめ	永山久夫著	ゆうエージェンシー、成美堂出版（発売）
13	588.51/S	発酵食品の科学 第2版（B&Tブックス[おもしろサイエンス]）	坂本卓著	日刊工業新聞社
14	596.3/K	発酵食品が効くレシピ94（マイライフシリーズ；no.588[お料理塾シリーズ；36]）	検見崎聡美料理	グラフ社

頭の中を整理してリラックス

	請求記号	書名	著者名	出版者
19	491.33/N	呼吸の奥義：なぜ「吐く息」が大切なのか（ブルーボックス；B-1313）	永田晟著	講談社
20	498.3/I	よく笑う人はなぜ健康なのか（日経プレミアシリーズ；038）	伊藤一輔著	日本経済新聞出版社
21	944/T	パパラギ：はじめて文明を見た南海の酋長ツイアビの演説集	[ツイアビ著], 岡崎照男訳	立風書房

総合

	請求記号	書名	著者名	出版者
24	498.3/T	家庭でできる自然療法：誰にもできる食事と手当法改訂版	東城百合子著	あなたと健康社

図書館事務長おすすめ

	請求記号	書名	著者名	出版者
29	493.764/K	こころに効く精神栄養学	功刀浩著	女子栄養大学出版部
30	498.3/B	アレクサンダー・テクニーク完全読本：体がよみがえる姿勢と動作	リチャード・ブレナン著, 青木紀和訳	医道の日本社
31	498.3/K	すべての疲労は脳が原因（集英社新書；0829I）	梶本修身著	集英社
32	498.39/A	はじめてのマインドフルネス	クリストフ・アンドレ著	紀伊國屋書店
33	498.39/K	世界のエリートがやっている最高の休息法	久賀谷亮著	ダイヤモンド社

併設展示：仏教の健康法

	請求記号	書名	著者名	出版者
29	180/T	楽しい「仏教生活」入門：プチ坐禅・仏像鑑賞・読経…疲れた心がすっきりする（KOBUNSHAひと目でわかる）	佐々木宏幹監修	光文社
30	180/U	ブツダなら、僕らの悩みにどう答えるか	瓜生中著	旬報社
31	180.4/H	仏教に学ぶ「がんばらない思想」	ひろさちや著	PHP研究所
32	188.8/O	禅と食	小倉玄照著	誠信書房

	請求記号	書名	著者名	出版者
33	498.3/A	クスリのいらぬ仏教健康法（知的生きかた文庫）	朝倉一善著	三笠書房
34	498.3/M	医僧白隠の呼吸法：「夜船閑話」の健康法に学ぶ	村木弘昌著	柏樹社
35	498.3/N	白隠禅師：健康法と逸話 32版	直木公彦著	日本教文社
36	596.12/S	粥譜：中国がゆの本	柴田書店出版部編	柴田書店
37	596.12/S	粥譜：朝鮮がゆ・クッパプ	全鎮植, 鄭大声編著	柴田書店
38	596.21/E	永平寺の精進料理	[曹洞宗]大本山永平寺監修, 高梨尚之調理	学習研究社
39	596.21/S	身体(からだ)にやさしい料理をつくろう：道元禅師の名著典座教訓の世界	白沢雪俊著, 佐藤達全監修・訳	ニュートンプレス