



特集 1：自分を労わる🍵セルフケア

『あなたを疲れから救う 休養学』

片野秀樹 著／東洋経済新報社



一日の終わりに「疲労」を感じない日はどれほどあるのでしょうか。もしかすると、朝起きた時からすでに「体がだるい」「疲れがとれていない」と感じる方も増えているのではないのでしょうか。本書内の調査結果によると、25年前は6割だった「疲れている」就労者が近年2割増の8割にも及ぶようです。なぜ疲れを感じる人が増えたのか、「疲れ」とは何か、本書の前半ではそれらが解説されます。

では、疲労を回復するためのより良い「休養」とはどういったものなのでしょうか。休養と聞くと「睡眠」が思い浮かびますが、『休養学』では睡眠以外にも運動や栄養、娯楽などの「7つの休養モデル」を組み合わせて回復を高める方法が紹介されています。さらに、眠り方や休日のとり方など「疲れ」に効く情報が盛りだくさん。眠るだけではない休養を上手に取り入れて、疲れの残らない明日を迎えてみませんか。

他にもあります！セルフケアの本

- ◆すべての不調は自分で治せる
藤川徳美／方丈社
- ◆すべてがわかるアロマセラピー
塩屋紹子 監修／朝日新聞出版
- ◆お茶でゆる〜りセルフケア大全
ロン毛メガネ／大和出版
- ◆おうちでできるみんなのセルフケア
矢野まゆか／KADOKAWA
- ◆科学の力で元気になる 38 のコツ
堀田秀吾／アスコム

「医療・健康コーナー」新着図書

- ◆整形外科医のカラダの痛み相談室
井尻慎一郎／創元社
- ◆「なぜ薬が効くのか？」を超わかりやすく説明してみた
山口悟／ダイヤモンド社
- ◆名医が教える！目のトラブル解決大全
平松類／KADOKAWA
- ◆頭痛専門外来へ行こう！
金中直輔／現代書林
- ◆おなかの不調
江田証／新星出版社

志度図書館・寒川図書館ともに、2階に医療・健康コーナーを設けています。

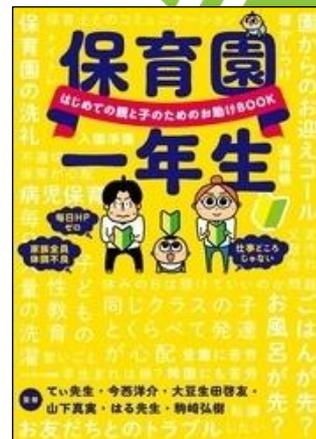
専門的な本から病気ごとの入門書、健康に関する本、闘病記などたくさんの種類の本があります。

特集 2 : こどもも🌸親も🌸一年生

『保育園一年生』

はじめての親と子のためのお助け BOOK』

てい先生 ほか監修 / サンマーク出版



初めての妊娠、出産、育児。初めてだらけの中であつと言う間に差し迫る「保活」の時期。そんな時に頼ってほしいのがこの一冊。一問一答形式で保育園を選ぶポイントなどが見開きで完結にまとめられています。「そもそも保育園にはどんな種類があるの?」から始まり、「小学校入学までに読み・書きを身につけさせるべき?」まで、入園から小学校入学前までの不安や悩みを幅広くカバーする内容が盛りだくさん。

他にも、60名の先輩パパママから寄せられた体験談も参考になるポイントです。「自分が体調を崩すなどピンチのときは、どうやって切り抜けましたか?」「おむつはどのように外れましたか?」など、他の人はどうしているの?と聞きたくなる疑問への多種多様な回答が見られます。初めての入園を考えている方にも、今の保育園事情を知りたい方にも、おすすめの本です。



他にもあります! 育児の本

- ◆赤ちゃん育児なんでも Q&A
坂本昌彦 / 赤ちゃんとママ社
- ◆新生児科医・小児科医ふらいと先生の
子育て「これってほんと?」答えます
今西洋介 監修 / 西東社
- ◆どう乗り越える? 小学生の壁
高祖常子 / 風鳴舎
- ◆はじめてパパになる本
今田義夫 監修 / 実業之日本社
- ◆娘が妊娠したら知りたい 50 のこと
棒田明子 監修 / イースト・プレス

「子育て支援コーナー」新着図書

- ◆子どもも親もラクになる偏食の教科書
山口健太 / 青春出版社
- ◆子どもと楽しく学ぶ片づけの教科書
清水麻帆 / Gakken
- ◆子どものお金相談室
キッズ・マネー・スクール / 青春出版社
- ◆手ぬいで作るベビーのこものと服
ブティック社
- ◆脳と体にいいことづくめのベビーマッサージ
山口創 / PHP エディターズ・グループ

志度図書館 2 階、寒川図書館 1 階に、子育て支援コーナーを設けています。

育児、食事、遊びなど、子育てに関する様々な本を集めていますので、ぜひご活用ください。