

今月の『一読あれ』

からだのコンディションを整えよう！

猛暑の夏が終わり秋が近づいてきましたね。季節の変わり目は、疲れが出てきて気分も落ち込み、体調を崩しやすい時期です。普段以上に体調管理に気を付けましょう！今回の『一読あれ』では、自分のからだのコンディションを整えるヒントになる本を、アクティブなものを中心に集めてみました！

『「歩き」のすすめ 楽しい!やせる!病気予防!』 大島清監修・高村あゆみ絵 498.3/A79 2F和図書B
歩くうちに足腰が鍛えられ、外からの新しい刺激を受け脳の活性化も得られる。
自分のペースで好きなように歩くことは良いことづくしです！

『新しいキャンプの教科書』 STEP CAMP監修 786.3/A94 2F和図書B
自然の中を歩いたり、くつろいだりして過ごすとも体もリフレッシュできます。アウトドア体験をより楽しめるアイデアが詰まっています。

『げんきときれいをつくる五味五色』 パン ウエイ著 498.5/P21 2F小型本(日経ビジネス)
5つの味と色を意識した食事を摂る。なかなか難しいかもしれませんが、体の中からキレイになりそうです。取り入れてみては？

『精神科医が教える「集中力」のレッスン』 西多昌規著 498.39/N81 2F和図書B
集中力の低下によって起こる体の不調に着目した本。集中力を高めることで、不調をうまく乗り越えていく方法を提案しています。

『地図マニア 空想の旅』 今尾恵介著 448.9/I46 2F和図書B
地図の情報から国や時代も超えて想像だけで旅するという一風変わった本。自由に出かけにくい今、こういう旅を楽しむのもアリかも？

『「全身の疲れ」がスッカリ取れる本』 志賀一雅著 498.3/Sh27 2F小型本
日常生活ですぐに実践できる疲れをとる方法について書かれてあり、何度も読み返したくなる良書です。

『疲れやすい人の食事は何が足りないのか』 森由香子著 498.58/Mo45 2F小型本
「食」と健康は大きく関係しているって知っていますか？管理栄養士の著者が健康な食生活を送るための知識が詰まっていて、読後は食生活を見直したくなります。

『正しく歩いて、不調を治す。』 田中尚喜著 498.3/Ta84 2F和図書B
日常生活で簡単にできるトレーニングやストレッチについて紹介しており、「歩く」基本を見直すだけで不調を解消できます。

『「立つだけ」ビューティ』 山田恵子著 498.3/Y19 2F和図書B
同じ姿勢でいると“老ける”？整形外科医が医学的根拠に基づいて、立つ、立ち上がるだけで美容と健康の両方を手に入れることができる、健康・美習慣についてご紹介。

『毎日の食事がクスリになる!カラダに効くごはん』 小池澄子著 498.58/Ka62 2F小型本
体の不調を改善するためのレシピ本。毎日の食生活を見直すだけで健康的な生活を送ることができる？栄養知識を学ぶことができる一冊です。

3F中央ホールで展示中！
貸出できます