

【インターネットで発見！】

今回のテーマについて、お勤めのホームページをご紹介します。



「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」
働く方の心の悩みに関する情報を提供している、厚生労働省のポータルサイトです。働く方だけではなく、ご家族の方や事業者・上司・同僚の方、支援する方に役立つ情報や相談窓口が掲載されています。
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

「アロマ大学
知りたい気持ちが花ひらく。」
日本アロマ環境協会（AEA）のウェブページです。「自律神経ビューティー学科」では自律神経のタイプとおすすめのアロマを知ることができます。
http://www.aromakankyo.or.jp/aroma_college/index.html

「みんなのメンタルヘルス」
こころの健康や病気について知ることができる、厚生労働省のウェブサイトです。相談先を探されている方には、相談窓口の案内や、医療機関の探し方・選び方のページが参考になります。
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

相模原市立橋本図書館

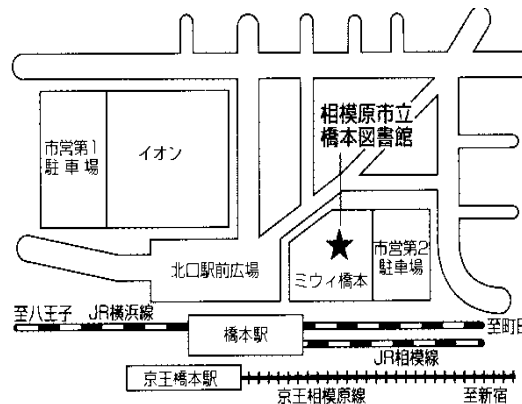
〒252-0143
相模原市緑区橋本3-28-1
電話 042-770-6600
FAX 042-770-6601

開館時間

- 火曜日～金曜日
午前9時30分から午後8時まで
- 土・日曜日・休日
午前9時30分から午後6時まで
- 12月28日
午前9時30分から午後5時まで
ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

- 月曜日
ただし、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館
- 図書整理日
1月・4月を除く毎月第2木曜日。
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館
- 年末年始
12月29日から1月4日
- 蔵書点検期間
4月5日から4月11日



健康情報news

第29号

自律神経を整える ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2018年3月発行

HE498.3

『自律神経が整えば休まなくても絶好調』

小林弘幸／著 ベストセラーズ 2017
自律神経研究の第一人者である著者が、「休むとは動かないことではない」と明言し、自分の時間を作る方法や、効果的な休み方を紹介しています。また通勤時間などの時間の使い方についても言及しています。

BU336

『明日、会社に行くのが楽しみになる

お仕事のコツ事典』

文響社編集部／編 文響社 2016
仕事が嫌ではないのに体が重く感じたり、気だるさを覚えたり、そんな働く女性のストレスを軽くするコツが詰まっています。朝眠気を吹き飛ばす方法から、能率が上がるワードやエクセルの小技、メイク直しのテクニックまで、多岐に渡る「お仕事のコツ」を紹介しています。



ブックリスト



橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。

☆ご紹介した本やサイトに掲載されている特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE498.41

『天気が悪いとカラダもココロも絶不調
低気圧女子の処方せん』

小越久美／著 セブン&アイ出版 2017
苦手な気象条件と自律神経の乱れが重なることにより不調を感じる「気象病」に、多くの人が悩まされています。本書では気象予報士の著者が、天気予報を生かして体調をコントロールする方法を提案しています。症状別の対処方法や、気象病で悩む方向けの天気講座など、充実した内容となっています。

☆他にもこんな本があります☆

HE498.3 『あなたの人生を変える雨の日の過ごし方』

美野田啓二／著 文響社 2017

HE498.34 『すこやかヨガ』

いとうあつこ／著 日貿出版社 2016

576.6 『アロマワックスサシェの作り方』

主婦の友社／編 主婦の友社 2017

483.3 『ほんわかクラゲの楽しみ方』

平山ヒロフミ／著 誠文堂新光社 2016

HE498.34

『ずぼらヨガ』

崎田ミナ／著 飛鳥新社 2017
様々な心身の不調に悩んでいた著者が、効果のあったヨガやストレッチを厳選して紹介しているイラストエッセイです。場所を選ばず、運動が苦手な方でもチャレンジできる、やさしい内容になっています。

LI596.7/白

『からだに効く！朝ジュース&スムージー』

岸村康代／著 池田書店 2016
出来るだけ簡単に沢山の栄養が摂れるよう考えられた、ジュース・スムージーのレシピが紹介されています。「メンタル」「睡眠」「疲れ」など様々な悩みに対応したレシピも満載です。栄養バランスの良い朝食がなかなかとれないという方におすすめの一冊です。

HE494.78 『ガーデンセラピー』 高岡伸夫／著

幻冬舎メディアコンサルティング 2016

LC019.53 『絵本はこころの処方箋』

岡田達信／著 瑞雲舎 2011