

【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。



「かながわ健康長寿ナビサイト」
健康情報を紹介するサイトです。メタボや未病のセルフチェックができます。「未病チェック」では、あなたに合ったおすすめ食材や改善ポイントがわかります。

<https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>

「県西地域活性化プロジェクト」
神奈川県では県西地域の自然や食べ物などを楽しみながら、未病を改善する取り組みを行っています。各地のおすすめスポットやイベント情報を紹介しています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/0602/kenseipj/>

「e-ヘルスネット」

厚生労働省の生活習慣病予防のための健康情報サイトです。病気の基礎知識から、予防・改善のための食事や運動まで、多くの情報がまとまっています。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

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。

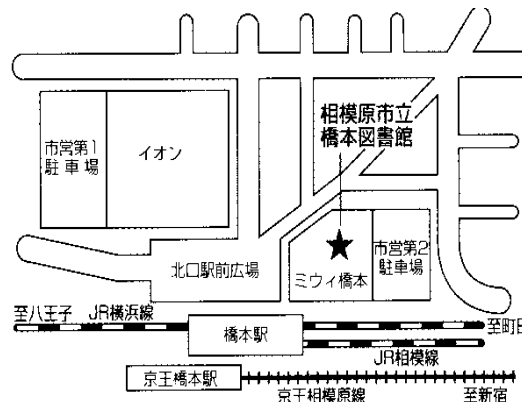
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○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30号

未病を改善する ブックリスト



相模原市立橋本図書館

2018年5月発行

みひょう
未病ってなあに？

健康と病気の間でゆらいでおり、そのまま
でいると病気に向かう状態を未病と呼びま
す。食欲が出ない、風邪をひきやすい、夜ぐ
っすり眠れないなど未病のサインはさまざま
です。心身の不調を見逃さないで、早めに対
処しましょう。

HE498.3

『死ぬまで健康でいられる5つの習慣』

菅原道仁／著 講談社 2015

日本人の平均寿命と健康寿命（介護を必要と
せず自立した生活ができる期間）の差は約10
年もあるそうです。一度きりの人生ですから最
後まで思い通りに生きていそうですね。そのため
には一人ひとりが人生目標を持って、日々の習慣
を見直すことが大事だと著者は考えます。

今日からさっそく始めましょう。

HE498.36

『寝ても寝ても疲れがとれない人の
ためのスッキリした朝に変わる睡眠の本』

梶本修身／著 PHPエディターズ・グループ
2017



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。

HE490.9

『「未病」を自分で治す149の養生法』

主婦と生活社 2012

健康でいるには、日々の暮らしの中で自然治
癒力を高めることが大切です。なんだか調子が
悪い…といった未病の状態を改善するのは、漢
方医学が得意とする分野です。漢方では体内バ
ランスの乱れが体の不調を引き起こすと考え
ます。そして同じ症状でも、体質によって治療
法が変わります。セルフケアに役立つ漢方の知
恵を伝えます。

☆他にもこんな本があります☆

HE498.5

『疲れやすい人の食事

いつも元気な人の食事』

柴崎真木／著 クロスメディア・パブリッシング
2016

LI596.7/桃

『未病を治す薬膳酒』

渡邊修／著 法研 2009

HE498.51

『病気にならない体をつくる食べ物事典』

石原結實／著 PHP研究所 2016

体によいとされる食材について、栄養素や漢
方の考え方など、多角的な視点から体に与える
効能を紹介しています。写真が豊富で、解説の
重要なポイントには色がついており、ぱっと見
て分かりやすい一冊です。



HE495

『40歳からの

不調がみるみる良くなる体の使い方』

岡田慎一郎／著 産業編集センター 2017

時間やお金をかけずに体とメンタルの不調を
改善させるために、「合理的な体の使い方」を紹
介しています。簡潔な言葉と動きをイメージし
やすいイラストで構成され、気軽に取り入れて
みたくなる動作が多く紹介されています。

HE498.3

『病気にならない暮らし事典』

本間真二郎／著 セブン&アイ出版 2016

HE492.79

『自然ぐすり』

森田敦子／著 ワニブックス 2016

