

## 【インターネットで発見！】

☆今回のテーマについてのホームページをご紹介します。  
どうぞご覧になってみてください。



「新型コロナウイルス感染症対策として普段の健康管理を心がけましょう」  
相模原市のHPの中のサイトです。市内にゆかりのあるトップアスリートによる“おうちトレーニング”や食生活へのアドバイスも掲載されています。

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1014549/1020064>

「新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)」

働く人のメンタルヘルスをサポートする厚労省のサイト〈こころの耳〉の中にあります。感染症の広がりによって、仕事や生活に不安とストレスを抱える方へ、専門家からのアドバイスや相談(電話・SNS・メール等)窓口の紹介が掲載されています。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus\\_info/](https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/)

## 相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

TEL 042-770-6600

FAX 042-770-6601

図書館ホームページアドレス

<https://www.lib.sagamihara.kanagawa.jp/>

### 開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分～午後8時

○土・日曜日・休日

午前9時30分～午後6時

○12月28日

午前9時30分～午後5時

(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月及び4月を除く毎月第2木曜日

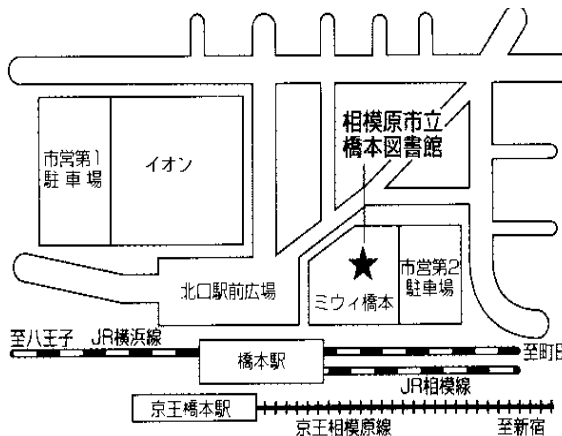
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日～1月4日

○蔵書点検期間

4月5日～4月12日



# 健康情報news

第34号

## からだを整える!



相模原市立橋本図書館

2021年3月発行

### AD497.9

『Q&Aでよくわかる  
口から健康まるごとBOOK』現代書林 2020  
むせたり咳き込むことが多くなった…という自覚のある方には、最適な1冊です。歯周病や嚙下障害（飲み下す力の低下）を放っておくと、全身の健康にどう影響するか等が一問一答形式で書かれています。口腔機能の衰えを予防する口の体操も楽しいイラストで描かれ、すぐ実践できそうですよ。

### AD498.3

『一生歩ける足腰をつくる  
ゆるスクワットとかかと落とし』  
主婦の友社 2020  
トイレやお風呂に一生自分の足で行くためには、「筋力」と「骨力」が欠かせません。筋力のアップと骨折予防に効果のある“簡単スクワットとかかと落とし”が紹介されています。室内で1日3分、始めてみませんか。



### HE493.764

『コロナ時代の強い心の作り方』  
浅川雅晴／著 ロングセラーズ 2020

### HE498.3

『肩・首・腰・頭  
デスクワーカーの痛み全部とれる』  
遠藤健司／著 かんき出版 2020  
在宅ワークで座る時間が増え、慢性疲労を感じていませんか。掲載のテストのポーズに従って、まず凝り固まっている場所を特定しましょう。次にその部分をもみほぐすのではなく、“押し流す”要領でのポーズを実行してみてください。体のストレスだけでも解消されるとよいですね。

### AD498.39

『簡単な動きで脳がイキイキ「シナプソロジー」』  
シナプソロジー研究所／著 カンゼン 2020

～他にこんな本もあります～

### HE493.49

『ストレスの9割はコントロールできる』  
鎌田敏／編著 明日香出版社 2020  
今まで感じたことのなかったストレスが増えてしまった昨今、そのままにして健康を損なわないために、この1冊はいかがでしょう。ストレスの正体をつきとめ、溜めない思考と行動のしかた、溜まってしまったときの解消方法もわかります。「なるほど」と納得でき、示唆にも富んだ内容です。

### AD596

『栄養を捨てないシニアの簡単レシピ』  
家の光協会 2020  
不足しがちなビタミン・カルシウム・食物繊維を毎日摂るのは難しい！と思いませんか。そんな時、この本は身近な材料でサッと調理するコツを教えてください。テイクアウトのお惣菜でも、過不足分の栄養素を見極めてカバーできれば、負担を感じない健康食になりますね。

### HE498.34

『働くみんなの1分すぐ楽ヨガ』  
京乃ともみ／著 学研プラス 2019