

◆こんな本もあります◆



運動習慣がなくても大丈夫。正しい姿勢と、疲れず、動ける身体を作る方法を伝授。

『運動習慣ゼロの人のための疲れにくい！

動けるカラダをつくるテク』(498.3ア)

清水 忍/監修 朝日新聞出版/編著

朝日新聞出版



ココロとカラダの不調を改善するための100のコツを集め、イラストを使い詳しく解説。

『自律神経の名医が教えるココロと

カラダの疲れとり大全』(498.3コ)

小林 弘幸/著 SBクリエイティブ



心地良い睡眠とすっきりとした目覚めのために、寝る前5分のヨガを伝授。ヨガが目指す深い眠りについても解説。

『極上の眠りに導く安眠ヨガ』(498.34ア)

aya-works/著 内田 かつのり/監修

河出書房新社



姿勢やカラダの使い方の問題に注目し、カラダをゆるめることで「眠れるカラダ」に整えていく睡眠法を紹介。

『カラダをゆるめて最高の睡眠を

手に入れる』(498.36ヤ)

矢間 あや/著 エクスナレッジ



睡眠を正しく理解し、効果を最大限にする睡眠トレーニング法の中から、すぐ実践できるものを伝授。

『眠トレ!』(498.36ミ)

三橋 美穂/著

三笠書房



不安やストレスが多い世の中で、心を守るために自分で、また親子でできるストレス対処法を紹介。

『心療内科医が教える家庭でできる

セルフメンタルケア』(498.39シ)

山岡 昌之/監修 徳間書店

睡眠・不眠・快眠に関する本



ご紹介している資料は、帯広市図書館で
所蔵している資料の一部です



- ★貸出中の本は予約することができます。
- ★当館で所蔵していない資料は、他館から借用することもできます。(帯広市内在住、通学、通勤されている方に限ります。)
- ★その他、不明な点がありましたらカウンターでおたずねください。



か・ら・だ♪ナビ 健康・医療情報コーナー

健康や医療に関する資料を揃えています。
どうぞご利用ください♪♪♪
(図書館2階)



帯 広 市 図 書 館

〒080-0012 帯広市西2条南14丁目3番地1

TEL : (0155) 22-4700 FAX : (0155) 22-4701



E-mail : tosyo@lib-obihiro.jp

URL : <https://www.lib-obihiro.jp/>



睡眠時無呼吸症候群が引き起こす病気やそのリスクを説き、一般的な治療法を解説。

『こんなに怖い図解睡眠時無呼吸症候群』(493.3コ) 白濱 龍太郎/監修 日東書院本社



時間や場所を選ばず、様々な睡眠の悩みを解消し、ぐっすり眠れるようになる123の方法を紹介。

『働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全』(498.36入) 菅原 洋平/著 翔泳社



入浴と睡眠の関係や快眠につながる入浴法を紹介。体調による目的別入浴法も伝授。

『入浴の質が睡眠を決める』(498.37コ) 小林 麻利子/著 カンゼン



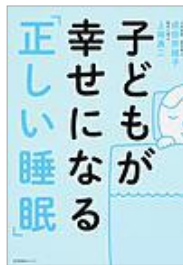
不眠の原因、症状や検査、治療、セルフケアなどについて、専門医がわかりやすく説明。

『不眠 不眠症治療の名医が教える最高の治し方大全』(493.77) 文響社



不調の9割は睡眠不足?正しい睡眠をとるための方法や女性特有の睡眠の悩みを解説。

『女性ホルモンが整うオトナ女子の睡眠ノート』(498.36ツ) 坪田 聡/著 綜合法令出版



子どもにとっての睡眠の役割や仕組みについて、またケース別睡眠の整え方を脳科学的に解説。

『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』(498.7ナ) 成田 奈緒子・上岡 勇二/著 産業編集センター

◆他にもこんな本があります◆



『睡眠障害』(493.7ニ) 西野 精治/著 KADOKAWA
『鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法』(496.7キ) 黄川田 徹/著 日経BP日本経済新聞出版本部
『睡眠薬その一錠が病気をつくる』(498.36ウ) 宇田川 久美子/著 河出書房新社
『自律神経の名医が実践「寝入りが9割」の睡眠技術』(498.36コ) 小林 弘幸/著 ポプラ社
『命を縮める「睡眠負債」を解消する』(498.36シ) 白川 修一郎/著 祥伝社
『スタンフォード大学教授が教える熟睡の習慣』(498.36ニ) 西野 精治/著 PHP研究所
『睡眠負債』(498.36ニ) NHKスペシャル取材班/著 朝日新聞出版
『睡眠(ねむり)のなぜ?に答える本』(498.36ネ) 大川 匡子・高橋 清久/監修 ライフ・サイエンス
『ゴロ寝リセット!』(498.36ヤ) 矢間 あや/著 飛鳥新社
『仕事のストレスをなくす睡眠の教科書』(498.36ワ) 和田 隆/著 方丈社
『危機にある子育て環境 子どもの睡眠と低年齢化するゲーム・スマホ依存』 増田 彰則/編著 鹿児島医療・社会・倫理研究会/編 南日本新聞社
『医者が教える赤ちゃん快眠メソッド』(599.4モ) 森田 麻里子/著 星野 恭子/監修 ダイヤモンド社

◆CD・DVDもあります◆



『ストレス・クリニック<不眠解消>』(C61ス2)
『θ波~リラクゼーションのための眠りの音楽~I、II』(C61ヤ1、2)
『不眠症 スッキリ快眠の生活術!』(D490コ)