

第52回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

生活習慣 ~くう ねる わらう~



皆さんは、美味しく、楽しく、快適に、日々の生活を楽しんでいますか。自身では当たり前と思っている生活も、誤った状態が積み重なると、様々な病気や不調をもたらすことがあります。日本人の死亡原因として、がんや脳血管疾患、心疾患が上位に挙げられますが、その多くは生活習慣が関係する病です。今回の江古田げんき倶楽部では、「くう、ねる、わらう」に焦点を当て、健康な生活のヒントとなる資料を集めました。日々の生活を整え、健康で生き生きとした毎日を送りましょう。



~ 展示のご案内 ~

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2019年12月28日（土）～2020年2月27日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

◎「生活習慣」について詳しく調べるための方法◎

作成日 2019/12/28

◎情報検索のキーワード

生活習慣、生活改善、生活習慣病、食事改善、栄養、栄養管理、免疫、健康長寿、健康寿命、体温をあげる、体操、有酸素運動、自律神経、休息、リラックス、笑顔、幸福、充実、睡眠、早寝早起き、快眠

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
498.3	健康法	498.5	食生活	491.3	生理学

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<https://library.city.tokyo-nakano.lg.jp>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



◎雑誌を調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。

◎オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・閩蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の記事検索が可能です。（収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。）
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

関連機関ホームページ

- e-ヘルスネット（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト）

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

医療・健康情報、生活習慣病予防について知ることができます。

- 生活習慣病オンライン

<https://www.sageru.jp/>

生活習慣病について様々な情報があります、健康診断チェックができます。



- NHK健康チャンネル

<https://www.nhk.or.jp/kenko/>

健康に関する情報があります。病名・症状から探すこともできます。



展示図書リスト



書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
みんな、忙しすぎませんか？	笑い飯・哲夫 釈 徹宗	大和書房	2019	180.4
不調と美容のからだ地図	市野 さおり	日経BP	2019	492.7
東大が調べてわかった 衰えない人の生活習慣	飯島 勝矢	KADOKAWA	2018	493.1
生活習慣病のしおり 2019		社会保険出版社	2019	493.1
薬を使わずに「生活習慣病」と サヨナラする法	秋津 壽男	三笠書房	2019	493.1
ねこ先生トト・ノエルに教わる ゆるゆる健康法	s i m i c o	KADOKAWA	2018	498.3
調子いい! がずっとつづく カラダの使い方	仲野 孝明	サンクチュアリ出版	2019	498.3
疲れしない大百科	工藤 孝文	ワニブックス	2019	498.3
やせスイッチを押せば驚くほど細くなる	夜久 ルミ子	西東社	2019	595.6
こころを磨く SOJI の習慣	松本 紹圭	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2019	597.9
ストレス軽減に効く落語	小島 豊美	日外アソシエーツ	2019	913.7

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。



おすすめ展示資料



498.5 ツ

『世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事』

津川 友介／著 東洋経済新報社

あなたの信じている食事情報は、正しいと言えるでしょうか。この本では、膨大な最新の研究論文をもとに、科学的根拠に裏付けられた食事の常識が紹介されています。圧倒的多数のデータから客観的な研究から導き出した情報を取り入れて、健康に長生きしましょう。



498.3 ミ

『眠トレ!』

三橋 美穂／著 三笠書房

睡眠の質を高める32の方法を基本とし、戦略的に眠る18の方法、眠りの悩みを解決する16の方法に分かれ、非常に読みやすくなっています。

眠りのメカニズムがわかりやすく、仕事で夜勤がある人や、乳幼児の子どもがいる人など、様々な生活スタイルにも対応しています。



180.4 テ

『みんな、忙しすぎませんか?』

笑い飯・哲夫／著 釈 徹宗／著 大和書房

お笑い芸人と僧侶の二人が織り成す絶妙なバランスの仏教入門本。日々の暮らしに仏教のエッセンスを、笑いを交えて取り入れることができます。読み進めると心がほぐれて笑顔になれる、おすすめの一冊です。



「えごたをげんきに！」

当館2階では「えごたをげんきに！」をキーワードに、健康医療情報コーナーに注力し展開しています。健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。

健康医療情報コーナーの裏側にも医療に関する資料がございます。

ご来館の際は、併せてご利用ください。



編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

次回は「歯と口の健康」をテーマとした

「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！