



第60回 「個性ある図書館」展示

健康は睡眠から

展示期間 6月26日 ~ 8月26日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

すっかり蒸し暑くなった昨今、日々の疲れが溜まっているのに、布団に入っても寝つきの悪さを感じることはありませんか？

新たな生活様式に振り回されて、運動不足、熱帯夜、ワーカホリック等、様々な要因で睡眠不足が続き、眠れないことでさらにストレスが増えてしまったり。

「寝ている時間が勿体ない」「休んでいる自分を後ろめたく感じる」そんな気持ちに苛まれてはいませんか？

プライベートの空間に仕事が入り込んでくる現代では、最低限の時間だけ寝るのではなく、きちんと体を休めようという意思も大切です。

当たり前になりがちな睡眠をより良く理解することで、疲れの連鎖を断ち切るような、休息や睡眠に関する資料を紹介します。



中野区立南台図書館

03-3380-2661



関連図書リスト

- ★『 不眠 』
文響社 2021 493.7 フ
- ★『 最強に面白い！！睡眠 』
ニュートンプレス 2020 491.3 サ
- ★『 40代から「最高の睡眠」をとる方法 』
田中 俊一/著 三笠書房 2021 498.3 タ
- ★『 図解眠れなくなるほど面白い睡眠の話 』
西野 精治/監修 日本文芸社 2021 498.3 ズ
- ★『 睡眠にいいこと超大全 』
トキオ・ナレッジ/著 宝島社 2021 498.3 ス
- ★『 子育てで眠れないあなたに 』
森田 麻里子/著 KADOKAWA 2021 599.4 モ
- ★『 自律神経を整える最善の知恵とコツ 』
主婦の友社/編 主婦の友社 2020 493.7 ジ
- ★『 学校では教えてくれない自分を休ませる方法 』
井上 祐紀/著 KADOKAWA 2021 498.3 イ
- ★『 名医が教える！疲れにくい体になる方法 』
梶本 修身/監修 大洋図書 2020 498.3 メ
- ★『 最高のぐっすり睡眠 』
白濱 龍太郎/監修 扶桑社 2021 498.3 サ

リストに載っていない資料もございますので、展示コーナーをご覧ください

本の紹介

『 眠トレ！ 』

三橋 美穂/著 三笠書房 2019 498.3 ミ

眠りの質を高めましょう、とは言うものの具体的に何をしたらいいの？という疑問に答えるこの本は、睡眠の「長さ」と「深さ」の簡単な説明から始まり、睡眠の質を高めたり、より眠りやすくなるためのアドバイスを項目ごとにまとめてあります。不眠や交代勤務などで規則的な睡眠がとれない時の対策なども載っており、眠りの悩みを解消する一冊です。

睡眠について調べる

1. 情報検索のキーワード

睡眠に関する情報を得るための幾つかのキーワードがあります

これらをインターネット検索で使うことにより、より効率的な調べ方ができます

睡眠、安眠、熟睡、レム睡眠、ノンレム睡眠、睡眠リズム、睡眠不足、不眠、過眠、寝具、昼寝、居眠り、睡眠負債、睡眠障害、自律神経、睡眠時無呼吸症候群

2. 基本的な情報を調べる

【用語を調べる】

- ◆『現代用語の基礎知識 2020』 自由国民社 2020年 031 頁 20
南台図書館に所蔵があります（館内閲覧のみ）

【テーマの棚を調べる】

分野	分類記号	分野	分類記号
睡眠・安眠	498.3	自律神経症	493.7

【睡眠に関する図書を調べる】

★中野区立図書館の資料を探す

- ・図書館内の「館内利用者用検索機」(OPAC)
- ・中野区立図書館ホームページ

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

★東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

- ・東京都立図書館ホームページから入ります

→<http://www.library.metro.tokyo.lg.jp/>

【関連情報窓口】

★南部すこやか福祉センター

- ・〒164-0013 東京都中野区弥生町五丁目 11 番 26 号

→<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/176500/d007427.html>



南台図書館からのお知らせ

夏のおたのしみ袋



日時: 7月24日(土)~27日(火)

午前9時~午後8時 **なくなり次第終了**

どんなテーマの袋があるかお楽しみに!

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みのため、
図書館の各種イベントに変更がある場合がございます。

最新の情報は中野区立図書館ホームページでご確認ください。

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



手を洗おう



換気をしよう



消毒しよう



マスクをしよう