

「残暑を乗り切る」

9月1日(水)～9月30日(木)

夏バテなんかに負けないぞ！



体が冷え切っちゃって・・・

暦の上では、もう秋を迎えて久しいものの、まだまだ残暑が厳しい今日この頃ですね。そこで、今月の展示では夏バテへの対処法を解説した本を集めてみました。併せて、冷房の使用過多などによる冷え性の改善法の本も集めました。

ブックリスト

★「疲れたから休みます。と言えないあなたへ」

渡辺正樹 著 主婦の友社 2020年

自律神経失調症と夏バテの関係が、取りざたされています。

著者は自律神経を整えることで、夏バテ改善はもちろん、動脈硬化症、がん、アルツハイマー病の予防にも効果がある、としています。

★「自律神経の名医が見つけたぐっすり眠るためのCDブック」

小林弘幸 著 アスコム 2015年

質のよい眠りは体の疲れを取り、自律神経を整える助けになります。

付属CDは心地よい眠りに誘ってくれます。

★「ホントはコワイ夏バテ51の対策」

福田千晶 監修 日東書院本社 2013年

夏バテは放っておくと重篤な病気に繋がることもあるそうです。本書では原因別の夏バテと、その症状への対処法をイラスト付きでわかりやすく解説しています。

★「カラダも心も幸せに！しょうがすぐ効くレシピ」

全国冷え性研究所 監修 角川グループパブリッシング 2011年

冷え性に対処する食材では、「しょうが」が上位にくることは疑いの余地がありません。全国冷え性研究所が紹介するしょうがレシピは一見の価値あり。巻末には季節ごとのおススメレシピも収録してあります。

令和3年9月

編集・発行：さいたま市立与野図書館

さいたま市中央区下落合5-11-11

TEL:048-853-7816

FAX:048-857-1946