

令和2(2020)年11月～12月の「図書館員のおすすめ本」

テーマ:健康の本

本のタイトル	本の作者	出版社	請求記号
病理医ヤンデルのおおまじめなひとりごと	市原真/著	大和書房	490.4 イ
みんなある！相談しづらい受診しづらい体のお悩み！	奈良信雄/監修、田中圭一/イラスト、満身創痍研究会/編	辰巳出版	492 ミ
キャラでわかる！はじめての感染症図鑑	岡田晴恵/著、いとうみつる/絵	日本図書センター	493.8 オ
体と心の不調がスッキリ消える「かみ合わせ」健康法	丸山剛郎/著	PHP研究所	497.6 マ
ぐっすり。	鍛治恵/著、ヨシタケシンスケ/イラスト	新潮社	498.3 カ
筋肉・肌・目・耳の“若返り”健康法	「きょうの健康」番組制作班/編、主婦と生活社ライフ・プラス編集部/編	主婦と生活社	498.3 キ
脳が老いない世界ーシンプルな方法	久賀谷亮/著	ダイヤモンド社	498.3 ク
コピーして使えるシニアの語彙力&言葉遊び・漢字クイズ	脳トレーニング研究会/編	黎明書房	498.3 コ
自分のこころとうまく付き合う方法	アリス・ジェームズ/著、ルーイ・ストウエル/著、西川知佐/訳	東京書籍	498.3 シ
101歳現役医師の死なない生活	田中旨夫/著	幻冬舎	498.3 タ
最高の入浴法	早坂信哉/著	大和書房	498.3 ハ
老筋トレ	枝光聖人/監修	法研	498.3 ロ
上手に食べて、ずーっと健康！栄養を捨てないシニアの簡単レシピ	柳沢幸江/監修、武蔵裕子/調理指導	家の光協会	498.5 シ
野菜の栄養素まるごと便利帳	吉田企世子/監修	エクスナレッジ	498.5 ヤ
毒と薬の科学	佐竹元吉/編著	日刊工業新聞社	499.1 シ
なあさんの寝たまま座ったままストレッチ	なあさん/著	廣済堂出版	781.4 ナ
できれば機嫌よく生きたい	岸本葉子/著	中央公論新社	914.6 キシ