

不調解消！こころとからだに効く本 展示リスト

令和4年度重点収集資料展示
展示期間：2023.2.1～2.26



病気に負けない体をつくる～運動編～



No.	請求記号	資料 I D	書名情報	著者名	出版者	出版年
1	369. 26 SH	1112593270	シニアの1,2分間運動不足解消体操50	斎藤/道雄 著	黎明書房	2020. 9
2	493. 185 HA	1112466097	80歳現役医師が教える!つまづかないカラダの動かし方	林/泰史 監修	日東書院本社	2019. 8
3	493. 185 KA	1112610611	家庭でできる転倒予防トレーニング	隆島/研吾 著	法研	2021. 1
4	493. 185 U	1112890817	「家トレ」のきほん	石田/竜生 著	翔泳社	2022. 6
5	494. 67 J	1112692924	実践!介護フットケア	西田/壽代 監修	講談社	2021. 3
6	498. 3 HY	1112648397	100歳時代の到来とフレイル対策	斉藤/定雄 著	不昧堂出版	2020. 6
7	498. 3 NA	1112538929	中野ジェームズ修一×運動嫌い	中野/ジェームズ修一 著	NHK出版	2020. 2
8	498. 3 SH	1112567852	シニアのクルクルトントン体操	有吉/与志恵 著	講談社	2020. 6
9	498. 39 U	1112538960	ウォーキング・セラピー	ジョナサン・ホーバン 著	CCCメディアハウス	2020. 3
10	498. 7 J	1112870918	10秒で治る!子どものねこ背のばし	小林/篤史 著	かんき出版	2022. 6



病気に負けない体をつくる～食事編～



No.	請求記号	資料 I D	書名情報	著者名	出版者	出版年
1	493. 25 KE	1112912215	血圧を下げる!1か月献立	島田/和幸 監修	成美堂出版	2022. 11
2	493. 94 A	1112869365	アトピーっ子の安心ごはん	渡辺/雅美 著	家の光協会	2022. 6
3	494. 78 I	1112770837	医者がすすめるクッキングリハビリ	丸田/淳司 著	海鳥社	2021. 9
4	498. 5 KA	1112722697	カラダにやさしいコンビニごはん100	平澤/芳恵 著	小学館	2021. 4
5	498. 5 KA	1112665938	「噛む」からはじめる「食育の新常識」 高齢者&介護ケア編	中野/智子 著	徳間書店	2020. 8
6	498. 5 KE	1112690795	健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック	畝山/智香子 著	中央法規出版	2021. 4
7	498. 5 SH	1112911258	食材の選び方と保存法	造事務所 編	メディアパル	2022. 10
8	498. 55 I	1112785041	いちばん見やすい!糖質大事典2000	前川/智 監修	西東社	2022. 3
9	498. 55 KA	1112733389	カラダに効く!タンパク質まるわかりBOOK	藤田/聡 監修	学研プラス	2021. 7
10	498. 55 NA	1112841224	なにをどれだけ食べたらいいの?	香川/明夫 監修	女子栄養大学出版部	2022. 3
11	498. 55 TA	1112922297	炭水化物の摂り方・選び方パーフェクト事典	竹並/恵里 監修	ナツメ社	2022. 10

不調解消！こころとからだに効く本 展示リスト

No.	請求記号	資料 I D	書名情報	著者名	出版者	出版年
12	498.583 C	1112891351	腸活で長生き!オートミール健康レシピ	検見崎/聡美 レシピ	池田書店	2022.8
13	498.583 TA	1112884075	食べるお茶のススメ	梁川/正 編著	クリエイツかもがわ	2022.8
14	498.583 TO	1112433303	糖質制限の大百科	江部/康二 監修	洋泉社	2019.7
15	498.583 TS	1112661853	疲れた心がラクになる食べ方大全	那須/由紀子 著	永岡書店	2020.7
16	498.59 NA	1112539000	70歳からのらくらく家ごはん	中村/育子 著	女子栄養大学出版部	2020.2
17	498.59 NI	1112860505	妊娠中のおいしい食事&栄養	杉本/充弘 監修	ナツメ社	2022.6
18	596 KO	1112827355	心とからだ元気になる鉄分レシピ	小田/真規子 著	PHPエディターズ・グループ	2022.3



気になる不調に効く本



No.	請求記号	資料 I D	書名情報	著者名	出版者	出版年
1	141.24 HI	1112721962	皮膚はいつもあなたを守ってる	山口/創 著	草思社	2021.5
2	146.8 J	1112554587	10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法	井上/祐紀 著	KADOKAWA	2020.5
3	371.47 SH	1112746985	しんどい時の自分の守り方	増田/史 著	ナツメ社	2021.9
4	490.14 KE	1112545809	健康・医療心理学入門	島井/哲志 編	有斐閣	2020.4
5	490.4 J	1112622640	自身を守り家族を守る医療リテラシー読本	松村/むつみ 著	翔泳社	2020.12
6	490.4 KE	1112665714	健康・医療情報の見極め方・向き合い方	大野/智 著	大修館書店	2020.8
7	490.9 KA	1112753148	漢方生活を楽しむ教科書	櫻井/大典 監修	ナツメ社	2021.12
8	490.9 SH	1112874456	疾病の予防と治療	張/志斌 著	科学出版社東京	2022.7
9	492 MI	1112545841	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	辰巳出版	2020.4
10	492.55 B	1112688625	病気に負けない!「ちょいサビ」健康法	渡井/健男 著	現代書林	2021.3
11	492.75 MA	1112830961	まいにちのお灸と養生	すきさん 著	ナツメ社	2022.4
12	493.123 SE	1112693302	“世界一わかりやすい”最新糖尿病対策	玉谷/実智夫 著	時事通信出版局	2021.4
13	493.125 I	1112565542	医療記者のダイエット	朽木/誠一郎 著	KADOKAWA	2020.6
14	493.14 MA	1112793573	毎日の冷えとり漢方	川嶋/朗 著	河出書房新社	2021.11
15	493.14 O	1112793565	お父さん、お母さんが知っておきたいダニとアレルギーの	高岡/正敏 著	あさ出版	2021.11
16	493.185 KA	1112698038	介護で役立つ!お薬&医学の知識	折井/孝男 監修	ユーキャン学び出版	2021.5

不調解消！こころとからだに効く本 展示リスト

No.	請求記号	資料 I D	書名情報	著者名	出版者	出版年
17	493.185 NO	1112536006	飲んでる薬、多すぎませんか?	秋下/雅弘 著	アートデイズ	2020.2
18	493.23 SH	1112536055	心臓・血管の病気にならない本	山下/武志 著	ベストセラーズ	2020.3
19	493.4 KI	1112802283	機能性ディスペプシアかIBSかも	屋嘉比/康治 著	ライフサイエンス出版	2022.1
20	493.6 A	1112825649	あなたの骨は大丈夫ですか?	佐藤/勝彦 著	幻冬舎メディア コンサルティング	2022.3
21	493.6 KO	1112703481	こむら返り	出沢/明 著	文響社	2021.7
22	493.72 Y	1112536030	よくわかるこころの病気に効く漢方薬	根本/幸夫 監修・著	主婦の友社	2020.2
23	493.733 KE	1112746001	決定版! 図解いちばんわかりやすい自律神経	小林/弘幸 監修	河出書房新社	2021.8
24	493.74 SA	1112855000	最新頭痛の治し方大全	丹羽/潔 著	扶桑社	2022.5
25	493.758 KA	1112843139	家族で「軽度の認知症」の進行を少しでも遅らせる本	内門/大丈 監修	大和出版	2022.4
26	493.758 MO	1112548761	もの忘れ・認知症が心配になったら読む本	広川/慶裕 監修	池田書店	2019.8
27	493.937 KO	1112922479	子どものこころの薬ガイド	岡田/俊 著	日本評論社	2022.9
28	494.77 HI	1112729106	ひざ革命	松田/芳和 著	幻冬舎メディア コンサルティング	2021.7
29	494.77 KO	1112930480	股関節痛の教科書	齊藤/貴志 監修	池田書店	2022.8
30	494.8 SH	1112862949	知っておきたい爪の知識と病気	東/禹彦 著	金原出版	2022.5
31	495 KO	1112665904	これってホルモンのしわざだったのね	松村/圭子 著	池田書店	2020.8
32	495 Z	1112793524	図解ただしく知っておきたい子宮と女性ホルモン	宋/美玄 監修	河出書房新社	2021.11
33	496 G	1112755846	眼科119番	中村/友昭 編著	日刊工業新聞社	2021.10
34	496 KO	1112871023	子どもの目を守る本	三木/淳司 監修	講談社	2022.6
35	496.7 HA	1112692833	鼻専門医が教える「熟睡」を手にする最高の方法	黄川田/徹 著	日経BP日本経済 新聞出版本部	2021.3
36	497.7 SH	1112545924	小学生のための歯のはなし	渡邊/真亀子 著	WAVE出版	2020.4
37	497.9 KU	1112608813	くちペディア	眞木/吉信 編著	医歯薬出版	2020.9
38	497.9 KY	1112663750	Q&Aでよくわかる口から健康まるごとBOOK	日本訪問歯科 協会 監修	現代書林	2020.8
39	498 C	1112841216	地図とデータで見る健康の世界ハンドブック	ジェラルド・サレム 著	原書房	2022.4
40	498.3 I	1112620693	医師夫婦が実践するウイルスに負けない親子の免疫力アップ生活術	工藤/孝文 著	主婦と生活社	2020.12

不調解消！こころとからだに効く本 展示リスト

No.	請求記号	資料 I D	書名情報	著者名	出版者	出版年
41	498. 3 KA	1112609126	カリスマ内科医と組み立てる DIY健康大全	久保/明 著	晶文社	2020. 10
42	498. 3 KE	1112545981	健康な数値	猪俣/武範 監 修	クロスメディ ア・パブリッシ	2020. 4
43	498. 41 KI	1112895766	気象病ハンドブック	久手堅/司 著	誠文堂新光社	2022. 9
44	499. 8 KE	1112863384	健康保険が使える漢方薬の事 典	今津/嘉宏 著	つちや書店	2022. 6
45	499. 87 KO	1112842891	心と体がととのうフィットセラ ピー	岡野/真弥 著	池田書店	2022. 4
46	598. 5 SH	1112914229	湘南ERが教える大切な人を 守るための応急手当	湘南ER 著	KADOKAWA	2022. 7

感染症にそなえる



No.	請求記号	資料 I D	書名情報	著者名	出版者	出版年
1	491. 72 Z	1112818156	図解ウイルスと除菌のことが よくわかる!本	内海/洋 著	あさ出版	2022. 1
2	492. 89 MA	1112507783	マスクの品格	大西/一成 著	幻冬舎メディア コンサルティング	2019. 11
3	493. 82 NE	1112707581	ねころんで読めるワクチン	笠井/正志 著	メディカ出版	2021. 6
4	493. 87 I	1112837388	今だから知りたい新型コロナ ウイルス感染症治療薬	中西/貴之 著	技術評論社	2022. 4
5	498. 6 KA	1112622806	感染症時代のマスクの教科書	飯田/裕貴子 著	小学館	2020. 12
6	498. 6 KA KENKO	1112643737	感染症専門医が普段やってい る感染症自衛マニュアル	佐藤/昭裕 著	SBクリエイティ ブ	2020. 7
7	498. 6 KO	1112875776	ココが知りたい清拭クロスを 使った清掃・消毒	笹原/鉄平 著	ヴァンメディカ ル	2022. 8
8	498. 6 KY KENKO	1112594864	今日からできる!暮らしの感 染対策バイブル	堀/成美 監修	主婦の友社	2020. 10
9	498. 6 MO	1112694201	元WHO専門委員の感染症予防 BOOK	左門/新 著	三笠書房	2021. 4