

情報ライブラリー BOOK CAFE

今回のおすすめメニュー

いつでも快適My♡Body



女性の一生は、ホルモンバランスといかに上手に付き合い二人三脚していくかが大切です。生理ではホルモンバランスの変化に伴う心身の不調に悩まされ、閉経期には更年期障害に悩む人もたくさんいます。その他にも、繊細で敏感な性質からくるストレスに悩む人や天気の変化で心身に不調をきたす人も。すべての女性へ、自分の心身と上手に付き合い合う手助けとなる本を紹介します。

いちばん親切な更年期の教科書

高尾美穂／著 世界文化ブックス 495. 1/タ

ホルモンバランスの変化が激しい更年期は、これまでにない様々な症状が心身に現れます。なかには日常生活や仕事に支障が出てしまうほど症状が重たい人も…。変化する自分の体とどう付き合っていくか、本書が基礎知識とともに具体的なケア方法や専門治療の概要など、知恵袋としてお助けします。



冷えとりの専門医が教える病気を防ぐカラダの温め方

川嶋朗／監修 日東書院本社 493. 1/ヒ

万病のもと「冷え」。もともと女性は筋肉量が少なく熱を作るのが苦手なため特に冷えやすく、心身に影響を受けやすいです。冷えの正体から冷えの「見える化」、ポカポカの体で健康に過ごすための季節に合った温活のコツから効果的に体を温めるメソッドまで、冷え対策に万能な1冊です。



HSP!自分のトリセツ 共感しすぎて日が暮れて

高野優／著 1万年堂出版 493. 7/タ

ひといちばい敏感で常に五感がフル稼働しているHSP(※)の人は、とても疲れやすく、他の人が気にならないことに強度のストレスを感じることも日常茶飯事のストレスフルな毎日。HSPあるあるもたっぷりな本書に「まさにそれ」と頷きつつ、敏感さとうまく付き合い合っていくコツをつかみましょう。
※HSP…Highly Sensitive Personの略



天気痛を治せば頭痛、めまい、ストレスがなくなる!

佐藤純／著 扶桑社 498. 4/サ

気圧の変化で心身に様々なつらい症状が出る天気痛。頭痛、眠気、めまい、吐き気、関節痛、気分の落ち込みetc. …たかが天気、されど天気が引き起こす不調に悩まされている人や身近に悩んでいる人がいる人にも読んでほしい、必携の1冊です。痛み止めや酔い止めの薬を握りしめる日々からの脱却を目指し、自律神経を整えましょう。



◆更年期に備えよう!&乗り切ろう!

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
コネコネ コーネン鬼×コーネン喜	一本木壘／著	KADOKAWA	2022	493.1イ
更年期ホルモンの変調を感じたら読む本	森裕紀子／著	法研	2020	493.1モ
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	495ズ
更年期ってこういうこと図鑑	石原新菜／監修	宝島社	2022	495.1コ
「閉経」のホントがわかる本	対馬ルリ子, 吉川千明／著	集英社	2020	495.1ツ

◆女性の大敵「冷え」や「頭痛」とはお別れして心身を好調に♪

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
自分で治す冷え症	田中美津／著	マガジンハウス	2017	493.1タ
オトナ女子のための“ホッ”と冷えとり手帖	渡邊賀子／著	主婦の友インフォス	2017	493.1ワ
頭痛女子バイブル	五十嵐久佳／監修	世界文化社	2016	493.7ズ
大人女子的カラダのトリセツ	池下育子／監修, 朝日新聞出版／編著	朝日新聞出版	2020	495オ
女30代からのなんだかかわからない体の不調を治す本	松村圭子／[著]	東京書店	2016	495マ
女性に不足しがちな栄養がしっかりとれる最強の献立レシピBOOK	廣田孝子／監修	朝日新聞出版	2023	495.1ジ
「トイレが近い」人のお助けBOOK	関口由紀／監修	主婦の友社	2021	495.4ト
女子のための冷えとりレシピ	庄司いずみ／著	マーブルトン	2011	498.5シ

◆気圧に敏感な人や繊細さんが快適に過ごすために…

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
繊細すぎて生きづらい	おがたちえ／著	ぶんか社	2020	493.7オ
HSPさんがママになりまして…。	上戸えりな／著	Clover出版	2021	493.7カ
「敏感すぎる自分」を好きになれる本	長沼睦雄／著	青春出版社	2020	493.7ナ
天気痛	佐藤純／著	光文社	2017	498.4サ
繊細な人の心が折れない働き方	井上智介／著	ナツメ社	2021	498.8イ

●ウィルあいち情報ライブラリー利用案内●



- 貸出 図書:10冊/15日以内 AV資料:3点/15日以内
- 利用時間 火～日:9時～19時
- 問い合わせ先 電話 052-962-2510(名古屋市東区上豎杉町1)

