

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 3 月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	4	523 大腸の病気	高野 正博
1	4	616 徹底図解 脳梗塞	作田 学
3	2	354 大腸がん・潰瘍性大腸炎・過敏性腸症候群	佐原 力三郎

### ♡毎日 1 皿だけよけいに野菜を食べましょう♡

野菜を食べると大腸がんの予防になるのは、野菜に含まれている「抗酸化物質」のおかげです。最近の調査によると厚生労働省が勧めている 1 日 350g に 83g 不足しています。朝、昼、晩のどこでもいいから毎日 1 皿だけ余計に野菜を食べる習慣をつけましょう。

### 図書の紹介

**タイトル：アスペルガー症候群（高機能自閉症）のすべてがわかる本**  
**著者：佐々木 正美**



アスペルガー症候群は、自閉症と特性や問題の本質が同じでも、支援の仕方には異なるところがあり、創意工夫が必要です。

本書では子どもの悩みに気づく方法、適切な養育・教育の仕方、二次障害を防ぐ対応などを解説しています。

彼らの人生を支援する正しい知識をもっていただく為にこの本が役立てて頂ければ幸いです