

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 4月度利用ランキング

順位	利用数	タイトル	著者
1	3	616 徹底図解 脳梗塞	作田 学
1	3	352 がん術後の人の食事	太田 博俊他
3	2	526 膵臓・胆のう・胆管の病気	白鳥 敬子

## ♡らくらくウォーキングを始めませんか♡

生活習慣病の予防・改善、加齢による筋肉量の減少や身体機能の低下の予防に効果があります。

- 目線は前方を ●姿勢よく ●肩の力を抜く ●腕はらくに振る
- 足はまっすぐ、広めの歩幅で ●かかとで着地、つま先で蹴る

## 図書の紹介

**タイトル：AD/HD (注意欠陥/多動性障害) のすべてがわかる本**

**著者：市川 宏伸**



AD/HD という診断名はここ数年、急速に広まってきました。ただ診断されたとしても、この障害の経過は、決して悪くありません。適切な対応をとることで症状は軽減していきます。

症状や治療法を正しく知ることによって保護者・学校関係者としてすべきことがみえてくるはずです。

この本がお子さんを悩みから救い、保護者の不安を解消するための一助となることを願っています。