

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 7 月度利用ランキング

| 順位 | 利用数 | タイトル                 | 著者    |
|----|-----|----------------------|-------|
| 1  | 5   | やまない雨はない             | 倉嶋 厚  |
| 1  | 5   | 癒しのユーモア いにちの輝きを支えるケア | 柏木 哲夫 |
| 1  | 5   | 脳からストレスを消す技術         | 有田 秀穂 |

### ★熱中症★ 日常生活の中で予防しましょう!!

- \* 日中の外出には帽子や日傘を利用し、暑さを避けましょう。
- \* 通気性のよい、汗を吸いやすい衣服を着用しましょう。
- \* 1 回あたりは少量でもよいので、冷たい水をこまめに飲みましょう。
- \* 日頃から散歩などの軽い運動で汗をかきやすい体質を作りましょう。
- \* エアコンを上手に使って、室温は 28 度以下、湿度は 60% 程度に抑えた室内で過ごしましょう。

(健康情報誌“こまど”より抜粋)

## 図書の紹介

タイトル：**免疫力を鍛えるスーパー食事法**

著者：星野 泰三

私たち人間の健康を支える三大要素は、神経、ホルモン、そして免疫です。



三要素は相互に作用しあっていますが、そのうち最も生活習慣の影響を受けやすく、また生活によってコントロールしやすいのは、免疫の働きです。

本書では、免疫力向上食材を効果的に調理する方法や、じょうずな組み合わせ方も紹介しています。みなさまの健康増進の一助となれば幸いです。