

患者図書室“いきいきの森”だより

2 月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	412 抗ガン剤治療のすべてがわかる本	秋田 弘俊
2	552 専門医が語る 大腸がんがわかる本	赤須 孝之
3	633 防ぐ、治す 肺ガンの最新治療	加藤 治文

♥健康長寿は転倒防止から♥

平均寿命と健康寿命は寿命の中身が違います。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）で転倒しにくい体を作りましょう。

基本は開眼片脚立ちとスクワットです。（支えが必要な方は、医師に相談して下さい）

図書の紹介

タイトル：**腎臓の病気を防ぐ、治す**

著者：酒井 紀



腎臓は日夜、余分な水分と老廃物を血液中から除去して尿中に排泄し、血液をきれいにして戻すことを繰り返しています。

その他、各種のホルモンを分泌するなど生命の維持に必要な多くの働きをしています。

腎臓をいたわる生活は、生活習慣病を防いで全身の健康を守っていただくことによって、腎臓病の予防にもつながっていきます。

この本が腎臓にやさしい生活づくりのための一助になれば幸いです。

