

# 患者図書室“いきいきの森”だより

## 髄核のずれ

椎間板の中央にある髄核は前かがみや猫背などの姿勢や動作によってずれ、腰の重だるさや痛みを生じることがあります。大きなずれは、ぎっくり腰などに発展することもあります。腰をかばい過ぎて動かさないと、脊椎や筋肉の柔軟性が失われ逆効果になってしまうことも。

普段の姿勢や動作に気をつけながら、ストレッチで柔軟性も保ちましょう。



## 5月の貸出テーマランキング

### 1位 泌尿器

「尿路結石症の治療と食事療法」

「標準泌尿器科学」他

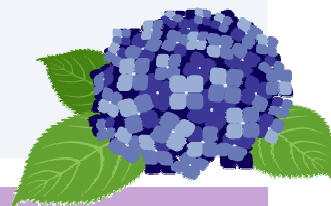
### 2位 小児

「お母さんの小児科専門医」

「こどもの心の病気がわかる本」他

### 3位 腎臓

「腎臓病の人の食事」他



## 図書の紹介

今月は発達障害に関する本をご紹介します。発達障害とは、年齢相応に身体や精神の発達ができない状態です。目に見えないことで、本人や家族も気づかず悩んだり、周りから誤解を受けやすかったりしますが、正しく理解していただき少しでもそれらが解消されれば幸いです。

### 「AD/HDのすべてがわかる本」市川宏伸/監修

集団行動ができない、キレやすい等はAD/HDにみられる症状です。問題児と見られがちですが、適切な対処により症状を軽減していくことができます。基礎知識から対処法までを解説するAD/HDの入門書。



### 「アスペルガー症候群のおともだち」内山登紀夫/監修

心の動きが分かれば、周囲も支えやすいのではないのでしょうか。本書はアスペルガーの子の考え方・感じ方を具体的な事例で紹介しています。絵本のような構成で、幅広い年代への説明・理解を助ける一冊です。

