

患者図書室 “いきいきの森” だより

運動前のストレッチング

秋といえば読書や食欲、芸術など色々な秋が思い浮かびますが、10 月には体育の日があるように、「スポーツの秋」でもありますね。スポーツを行なう前には必ずストレッチングをしましょう。ストレッチングをしないと、筋肉や関節の柔軟性が失われたままなので、何かあっても体がすぐに反応できずケガや事故に繋がります。運動前のケガ予防に行うのはもちろん、クールダウンや疲労を取るために運動後行ったり、膝などに痛みがある方は運動療法として行ったりするのも効果的です。「いきいきの森」では、具体的なストレッチング方法が掲載された本も揃えていますので、是非お越し下さい。



9 月の貸出テーマランキング

1 位 脳・神経系

『患者と読む、患者に話す脳腫瘍 Q&A135』
『脳卒中リハビリガイド』他

2 位 呼吸器

『専門医が語る肺がんがわかる本』
『「肺がん」と言われたら…』他

3 位 小児

『自閉症スペクトラムがよくわかる本：イラスト版』他



図書の紹介

病気をかかえていると、食べ物が制限されていたり食欲が落ちたりと食事をとることが難しい場合がありますが、そんなときに役立つのが病気ごとのレシピ本です。「食欲の秋」ということで、今月はレシピ本をご紹介します。

「おかずレパートリー 脂肪肝」加藤真三 / 病態監修 他

本書は採血検査で肝機能が悪いとか、肝機能が低下していると指摘され「脂肪肝」「非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)」「アルコール性肝炎」など肝臓の病気をかかえて食生活に悩んでいるかたに向けたレシピブックです。



「図解でわかる糖尿病」片山隆司 / 医学監修

糖尿病と診断された人、または糖尿病が疑われて生活を見直したいと考えている人に向けて、だれもが理解できるように病気について解説するとともに、食事療法と運動療法についても紹介します。病気の解説も血糖値を下げるレシピも、これ一冊で十分。

