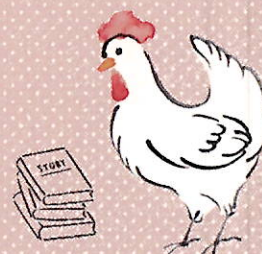
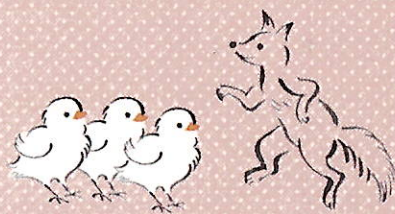


わかぎり図書館 お知らせ



セルフケア本の紹介



わかぎり図書館では、ご自身で簡単に健康管理ができる本として、「整える」・「食べる」・「年齢別」・「動かす」の4つのテーマに分けた「セルフケアコーナー」があります。
今回は年齢別の本を紹介します。



50歳からの自分メンテナンス術
横森 理香／著

こうして、人は老いていく
上村 理絵／著

認知症をよせつけない60歳からの脳革命
加藤 俊徳／著

ガンもボケも逃げ出す「人生のテーマ」の見つけ方
白澤 卓二／著

40歳からはカラダで差がつく！
上野 啓樹／著

75歳の親に知ってほしい！筋トレと食事法
大坂 貴史／著

精神科医だから知っている「老後うつ」とは無縁の暮らし方
保坂 隆／著

やさしくわかる！文系のための東大の先生が教える70歳の取扱説明書
飯島 勝矢／監修