

2024年度 9月-10月展示 「休息のプロになろう」 図書リスト

No.	資料ID	タイトル	請求記号
* 体の休息 *			
1	1110011957	こころとからだをいやすケアストレッチ	498.3カツ
2	1110027099	最強の医師団が教える長生きできる方法	498.3サイ
3	1110010899	カラダかわるケア：きっと違いがあらわれる	498.3カラ
4	011064187	自分でできるアロママッサージ：心と身体を癒す香りの魔法	492.7ドド
5	011001149	マッサージ：ビジュアル版	492.7ラク
6	1110013894	ツボの探し方・押し方：ホントのツボ位置が間違いなく探せる	492.7シュ
7	011061597	家にいるのが何より好き	914.6キシ
8	1110012720	やさいのかみさま：幸せになるための40のレシピ	596.3カノ
* 頭の休息 *			
1	1110016891	うつ・不眠は脳の抗老(アンチエイジング)食でスッキリ解消!： 働きながらでも着実に治せる!：認知症・ボケを防ぐセロトニンの増やし方	493.7イシ
2	1110018962	快適な眠りのための睡眠習慣セルフチェックノート	498.3カイ
3	1110007841	ストレスとはなんだろう：医学を革新した「ストレス学説」はいかにして誕生したか	491.3スキ
4	1110003218	こちら、ナース休憩室。	N04.9コハ
5	1110011217	この手の空っぽはきみのために空けてある	911.5ジ
6	011044685	自分にごほうび	914.6オチ
* 心の休息 *			
1	1110028302	ゆる〜く、ととのう ところ漢方	493.7カク
2	1110026048	ロスの精神科医が教える科学的に正しい疲労回復最強の教科書	498.3クガ
3	011044182	ナースのメンタルヘルス：心が疲れたときに読むクスリ	N04.9キキ
4	1110007528	メンタルヘルス&ケアハンドブック	493.7ケン
5	1110027136	コーピングのやさしい教科書	146.8イト
6	1110025332	孤独を軽やかに生きるノート	493.7ソリ
7	1110025011	ストレスマネジメント：実践的セルフケア	498.3オシ