



## 女性のこころ・からだの健康

2月はまだまだ寒さが続きますが、体調等はお変わりないですか。寒い季節は、冷えから体調を崩したり、気持ちが落ち込むこともありますよね。自分を大切にして寒さに負けずに過ごしましょう。



書名	著者	出版社	出版年	分類	所蔵館
ずぼらな青木さんの実際つくってる 冷えとり簡単ごはん	青木 美詠子〳著	KADOKAWA	2014	11-4	南
冷えとり、筋トレ	健康ジャーナル社〳編著	健康ジャーナル社	2015	11-11	南
眠れないあなたに	松浦 弥太郎〳著	小学館	2023	12-1	中央
まいにちメンタル危機の処方箋	内田 舞〳著	大和書房	2024	12-2	子
疲れた心をスーッとほぐす方法	メンタルドクターSidow〳著	KADOKAWA	2021	12-2	東
心の冷えとり	小室 朋子〳著	WAVE出版	2018	12-2	南
毎日がスッキリする「老後の快眠術」	保坂 隆〳著	PHP研究所	2017	12-2	南
働く女子のための睡眠革命	角谷 リョウ〳著 サトウ 未来〳著	光文社	2024	12-5	西
やさしい漢方未病の地図帖	飯田 勝恵〳著	家の光協会	2024	12-5	子
“なんとなく不調”と上手につき合うための セルフケア	木村 容子〳著	NHK出版	2024	12-5	子
女性が体の不調を感じたら、 まずは婦人科へGO	吉岡 範人〳著	現代書林	2023	12-5	西
いやし図鑑	信田 広晶〳著	KADOKAWA	2021	12-5	東
ゴロ寝リセット！	矢間 あや〳著 Igloo*dining* 〳イラスト	飛鳥新社	2020	12-5	東
医者が教える女体大全	宋 美玄〳著	ダイヤモンド社	2020	12-5	南
雅先生教えて！女子が知りたい 自分のカラダと向き合う本	松永 雅美〳著	幻冬舎メディア コンサルティング	2019	12-5	子
不調と美容のからだ地図	市野 さおり〳著	日経BP	2019	12-5	西

オトナ女子のための“ホッ”と冷えとり手帖	渡邊 賀子／著	主婦の友インフォス	2017	12-5	南
噂の女医がこっそり教える 女の不調が消える本	吉木 伸子／著	主婦の友社	2016	12-5	南
女性の不調をなくす東洋医学式カラダと ココロの整え方	鈴木 知世／著	河出書房新社	2016	12-5	東
がんにならない整腸術	藤田 紘一郎／著	PHP研究所	2016	12-5	中央
女性のがん心のケア	大西 秀樹／著	滋慶出版/ 土屋書店	2013	12-5	子
腸はなんでも知っている！	真野 わか／著	祥伝社	2013	12-5	中央
よくわかるプチうつのはやし方	坂本 博子／著	主婦の友社	2011	12-5	中央
「眠れない」が治る本	鴨下 一郎／著	大和書房	2011	12-5	南
毎朝スッキリ起きる技術	梶村 尚史／監修	光文社	2010	12-5	西
女性のうつがわかる	姫野 友美／監修	大泉書店	2006	12-5	子
症状別よくわかる東洋医学	根本 幸夫／著	PHP研究所	2009	12-5	中央
よくわかる薬いらずのメンタルケア	貝谷 久宣／監修	主婦の友社	2011	12-6	子

#### クレオ大阪子育て館 情報・図書コーナー

開室時間 平日 10:00～21:00

土・日・祝 10:00～17:00

\*貸出中の図書は予約できます。

窓口・館内端末・インターネットでお申込ください。