

かきのき

2024年 8月号

暑さに
負けない!

夏の健康



<もくじ>

- ・あなたのギモン 図書館の本が解決します
- ・柿木図書館に新しく入った本
- ・文学以外の予約数 Best3
- ・今月の展示のご案内

杉並区立柿木図書館

杉並区上井草1-6-13 ☎03-3394-3801

杉並区立図書館ホームページ

<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp>

あなたのギモン、図書館の本が解決します



年々暑さを増している日本の夏。その暑さは身の危険すら感じるほどです。今回は夏に負けない身体作りと、健康的な過ごし方についての資料を集めました。

①熱中症と睡眠対策

身体の疲れを取って回復を施すためには睡眠が大切。でも暑さでなかなか寝付けなかったり、目が覚めてしまうこともしばしば。日中の強い冷房や、冷たい飲み物・食べ物の摂取から内臓が冷え、代謝や自律神経に影響が出ているかもしれません。

軽く湯船に浸かることはシャワー浴よりはるかに睡眠に効果的と言われています。寝ている間の熱中症予防のためにも扇風機やエアコンで室内を調節して眠りましょう。



『ホントはコワイ夏バテ51の対策』福田千晶/監修 日東書院本社 498.3ニ



『入浴は究極の疲労回復術』早坂信哉/著 山と溪谷社 498.3ハ



『「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人の助けBOOK』白濱龍太郎/著 主婦の友社 498.3シ

②養生をテーマに。夏に食べたいレシピ集

二千年以上前に書かれた最古の医学書『黄帝内経 素問』には『夏の三ヶ月を「蕃秀（ばんしゅう）」と言い、早寝早起きをし、太陽を嫌わず、気持ちを愉快地に保ち、怒らず、活動して、体内の気を排泄させることが夏の養生の道である』と説かれています。冷房の温度を急激に下げるよりも、夏野菜や高タンパク質の食べ物で体内に蓄積している熱を逃がしましょう。胃腸の負担の少ない食事は栄養不足と疲労回復も助けます。



『薬膳ごはん』カラダが変わる80の簡単レシピ 杏仁美友/著 大和書房 498.5キ




『養生訓』ほか 貝原益軒/著 松田道雄/訳 中央公論新社 121.5カ




『野菜のレシピ 2021・春夏号』杉並保健所健康推進課 S11.59ホ

番外編：視覚でひんやり



『鉱物のお菓子 夏』 さとうかよこ/著 玄光社 596.65サ



『北極・南極』 バーナード・ストーンハウス/著 朝倉書店 277ス

夏は図書館で涼もう！

ただいま1階入り口の正面の展示スペースでは「夏の健康」特集を開催しています！ 今回のかきのきに掲載した資料以外にもたくさんご用意しておりますので、ぜひお立ち寄りください。



◇ 柿木図書館に新しく入った図書 ◇

『死の貝 日本住血吸虫症との闘い』

小林 照幸／著 出版:新潮社

腹に水がたまって妊婦のように膨らみ、やがて動けなくなって死に至る…。古来より日本各地で発生した「謎の病」を克服するため、医師たちが立ち上がる。そして原因と思われる未知の寄生虫が…。日本住血吸虫症との闘いの記録。



『存在の耐えられない愛おしさ』

伊藤 亜和／著 出版:KADOKAWA

私を信じてくれてありがとう。互いの愛おしさに耐えられなかった私たちへ、言いそびれてしまったことが全て届きますように…。家族、人間、愛を綴った珠玉のエッセイ集。ジェーン・スーとの対談も収録。



『笑いの正解』

東京喜劇と伊東四朗



笹山敬輔

『笑いの正解 東京喜劇と伊東四朗』

笹山 敬輔／著 出版:文藝春秋

てんぷくトリオ、電線音頭、笑わせえるすまん、「おしん」の父親…。笑って笑って66年。当代一の喜劇役者・伊東四朗の「むかし・いま・これから」を、約100年に亘る“東京喜劇史”を軸に鮮やかに描き出す。

このプリン、
いま食べるか？
ガマンするか？



『このプリン、いま食べるか？ガマンするか？』

～一生役立つ時間の法則～

柿内 尚文／著 出版:飛鳥新社

時間をどう考え、時間をどう使うかで、人生は大きく変わる！時間のプロローグ化、ドローン視点、時間複利の法則、時間の選択術など、時間の使い方がうまくなる61のコツを紹介する。キーポイントの穴埋め問題、答えも収録。

『あのとき死なずにすんだ理由 ～』

あの日、あのとき、あの場所で感じた理解不能な恐怖』

平山 夢明／監修 出版:二見書房

「何かがおかしい…」違和感のその先にあったのは…。岩井志麻子、春日武彦、探偵小沢、雨宮淳司など11人の作家が綴る極上のサイコホラーオムニバス。高野秀行と平山夢明の対談も収録する。



『たぶん私たち一生最強』

小林 早代子／著 出版:新潮社

「もうさー女友達と一生暮らしたいんだよね。最近は！」酔って叫んだひと言が26歳独身4人組の運命を変えた。私たちの幸せってなに？

エンドレスガールズトーク小説。『小説新潮』掲載を加筆修正し書下ろしを加え書籍化。



文学以外の分類での予約数 BEST3

2 歴史・伝記・地理

予約数	題名	請求記号	著者名
63	テムズとともに	288.4†	徳仁親王
60	力道山未亡人	289.1†	細田 昌志
44	日ソ戦争	210.757	麻田 雅文

3 政治・経済・教育・風俗習慣等

予約数	題名	請求記号	著者名
324	赤と青のガウン	BYミ	彬子女王
90	書いてはいけない	304E	森永 卓郎
81	自分の親に読んでほしかった本	367.3A	フィリップ・ペリー

4 数学・理学・医学

予約数	題名	請求記号	著者名
56	東洋医学はなぜ効くのか	A	山本 高穂
45	こうして、人は老いていく	493.1†	上村 理絵
44	糖質疲労	493.1†	山田 悟

7 美術・音楽・スポーツ等

予約数	題名	請求記号	著者名
51	名画を見る眼 1	A	高階 秀爾
36	きれいに生きましようね	772†	草笛 光子
36	名画を見る眼 2	A	高階 秀爾

☆今月の展示のご案内☆

◇一般展示◇

夏の風物詩



蒸し暑い日々を涼しく過ごすための色々な工夫には、この国ならではの気候とうまく付き合ってきた先人たちの豊かな知恵を感じ取ることが出来ます。夏の風物詩の本を集めてみました。

期間：7月2日（火）～9月1日（日）

場所：2階 展示コーナー

◇重点課題・展示◇

暑さに負けない！夏の健康

毎日暑い日が続きますね。

熱中症、運動不足、体の冷えなどの対策から夏に食べたい美味しいレシピなどを集めました。

期間：8月6日（火）～9月1日（日）

場所：1階 ロビー



◇YA展示◇

お金について、知ってみる夏。

7月3日に新しいお札が発行されました。最近は、何かとお金の話題が多いようです。新ニーサ、イデコ、マイナス金利・・・そもそも円安って何？どうもむずかしそうなお金の世界。今月は、そんなお金をテーマに資料を展示します。

期間：8月6日（火）～9月1日（日）

場所：2階 YAコーナー





柿木図書館カレンダー



8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<u>4</u>	5	6	7	8	9	10
<u>11</u>	<u>12</u>	13	14	15	16	17
<u>18</u>	19	20	21	22	23	24
<u>25</u>	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
<u>1</u>	2	3	4	5	6	7
<u>8</u>	9	10	11	12	13	14
<u>15</u>	<u>16</u>	17	18	19	20	21
<u>22</u>	<u>23</u>	24	25	26	27	28
<u>29</u>	30					



…休館日

日付 …午後5時閉館

【開館・貸出時間】

月曜 ～ 土曜 … 午前9時～午後8時

日曜 ・ 祝日 … 午前9時～午後5時

【休 館 日】

第1月曜日・第3木曜日 年末年始 (12/31～1/4)