

2015年11-12月展示コーナー
「今年の疲れ、今年のうちに
一心も身体も上手にメンテナンス！」資料リスト

名古屋市立大学総合情報センター川澄分館

書名	編著者/出版社	出版年	請求記号	資料ID
----	---------	-----	------	------

<ぐっすり眠る>

1	睡眠の生理と臨床：健康を育む「ねむり」の科学 = Clinical physiology of sleep : wellness supported by sleep science	神山潤	2015	491.37 Ko	11008553
2	好きになる睡眠医学：眠りのしくみと睡眠障害	内田直	2013	493.63 Uc	10961573
3	日本の睡眠学：先達にきく	粥川裕平, 小林敏孝	2013	493.63 Ni	10962104
4	眠気の科学：そのメカニズムと対応	井上雄一, 林光緒	2011	491.37 In	10895360
5	脳と睡眠	北浜邦夫	2009	491.37 Ki	10837269
6	眠りを治す：熟眠できるハウツー&治療	井上雄一	2008	498.36 In	10872310
7	睡眠と健康：心地良い眠りを得るために	河合忠, 亀田治男, 矢富裕	2008	490.8 Me 49	10816231
8	快眠の科学	井上昌次郎	2002	498.33 Ha	10613650
9	今日からはじめる超快眠術：ストレス、生活の乱れ、睡眠環境の不良、冷え性、更年期障害・・・すべての「眠れない」をこれで解消!	志田美保子	2000	498.36 Sh	10870479
10	快適睡眠のすすめ	堀忠雄	2000	491.37 Ho	10872339
11	睡眠環境学	鳥居鎮夫	1999	491.37 To	10501260
12	眠りのバイオロジー：われわれはなぜ眠るか	監修:井上昌次郎	1998	491.37 In	10337388
13	脳と睡眠：人はなぜ眠るか	井上昌次郎	1990	493.5 Br 7	10007444

<アロマでリラックス>

14	アロマセラピー標準テキスト = Principles of Aromatherapy 実技編	日本アロマセラピー学会	2012	499.88 Ni Ji	10945730
15	アロマセラピー入門：日々の看護に生かすホリスティックアプローチ	今西二郎, 荒川唱子	2010	499.88 Im	10927956
16	アロマセラピー標準テキスト = Principles of Aromatherapy 臨床編	日本アロマセラピー学会	2010	499.88 Ni Ri	10888473
17	アロマセラピー標準テキスト = Principles of Aromatherapy 基礎編	日本アロマセラピー学会	2008	499.88 Ni Ki	10936810
18	プロフェッショナルのためのアロマセラピー	シャーリー・ブライス, レン・ブライス	1999	499.88 Pr	10814710
19	母と子のためのアロマセラピー	ジェーン・ダイ	1994	492.924 Da	06025393

<こころの疲れをすっきりと>

20	実践ストレスマネジメント：「辞めたい」ナースと「疲れた」師長のために	久保田聡美	2010	492.983 Ku	10886989
21	医師のストレス	保坂隆	2009	498.14 Ho	10860113
22	ストレス対処能力SOC	山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子	2008	498.3 Ya	10925871
23	ナースのためのストレスコントロール術：“幸せ笑顔”になるヒント	下園壮太	2007	492.983 Sh	10798447
24	ストレスの科学	尾仲達史 [ほか]	2007	493.74 Wa	10784245
25	看護現場のストレスケア：ナースだって癒されたい!!	吉本武史	2007	492.983 Yo	10784530
26	日常診療に役立つストレス・ケア入門	坪井康次	2001	493.77 Ts	10552634
27	女性がストレスとつきあう本：生きるのがうまい人・へたな人	鴨下一郎	1999	493.74 Ka	10447521
28	ナースが疲れない・疲れさせない仕事術、教えます!：職務満足度+患者サービス力がUPするポイント50	松村啓史, 陣田泰子	2014	492.983 Ma	10990136
29	疲れた看護師の「つらい思い」がやわらく本：あなたと同僚の不安を癒す17の処方箋	矢幡洋	2004	492.983 Ya	10696545
30	疲労外来：あなたの疲れの原因は?	野村総一郎	1998	493.1 No	10457466
31	ナースのメンタルヘルス：心が疲れたときに読むクスリ	雪田慎二	1998	492.904 Yu	20023002
32	生きるのがラクになる本：リラックスして自分らしく生きられるキーワード	高橋弘二	1989	159 Ta	06100587
33	自律訓練法入門：だれでも手軽にできる心身リラックス法	佐々木雄二	1992	493.67 Sa	10273665
34	リラックス：プレッシャーへの挑戦	バド・ウインター	1985	780.7 Wi	06191438
35	実践ストレスマネジメント：「辞めたい」ナースと「疲れた」師長のために	久保田聡美	2010	492.983 Ku	10886989
36	看護婦不足：白衣の天使は疲れているドキュメント	立木啓子	1991	492.902 Ta	06004034

<元気な身体を取り戻す>

37	女性のための東洋医学入門：自分でできるツボ療法	矢野忠	1999	490.9 Ya	10437436
38	絵でみる指圧・マッサージ	寺澤捷年, 津田昌樹	2002	492.7 Te	10626809
39	あん摩・マッサージの理論と実技	芹澤勝助	1989	494.7 Se	06074861
40	アスレチック・マッサージの実際	栗山節郎 [ほか]	1993	494.78 Ku	06076347
41	医学体操テキストブック：メディカルフィットネス	伊丹康人	1998	494.79 It	10455640
42	メディカルフィットネスのすすめ：21世紀の健康づくり	田辺親男[ほか]	1993	498.3 Ta	06062056
43	若返りの戦略：35歳からのフィットネス	レネ・カリエ, レオナルド・グロス	1989	498.33 Ca	10637571
44	ヘルシー・ウォーキング：歩く健康法	女子栄養大学出版部	1987	498.3 Fu	06061943
45	運動とメンタルヘルス：心の健康に運動はどう関わるか	永松俊哉	2012	493.7 Me	10945382
46	新・アスレチック・リハビリテーションの実際	栗山節郎	2000	498.35 Ku	10527444
47	遠心性筋カトレニング：スポーツ傷害後のリハビリテーションプログラム	マーク アルバート	2000	498.35 Al	10506041
48	健康・スポーツ科学入門	出村慎一, 村瀬智彦	1999	498.35 De	10428099
49	青年期からの健康・運動科学	佐野新一, 蒲真理子	1997	498.33 Sa	10386589
50	トレーニングとスポーツ医学：その理論と実践	アメリカ整形外科学会	1990	494.7 Am	10001576
51	からだ・運動の科学：バイオダイナミクス入門	永田晟	1987	780.1 Na	06190726

<疲労に負けない身体づくり>

52	からだの働きからみる代謝の栄養学	田川邦夫	2003	498.53 Ta	10667875
53	健康・栄養：知っておきたい基礎知識	国立健康・栄養研究所国民栄養振興会	1999	498.53 Ko	10429550
54	わかりやすい食と健康の科学	西山隆造, 三宅紀子, 鶴水昭夫	1999	498.53 Ni	10427959
55	ビタミン・ミネラル革命：栄養異常の現代人を救うスーパーヘルス・プログラム 驚異のファステイング	山田豊文	1998	498.5 Ya	20035237
56	食料・栄養・健康：最新の情報・資料とその解説	食糧栄養調査会	1997	498.55 Sh 1997	20017533
57	毎日の食事のカロリーガイドブック	女子栄養大学出版部	1994	498.55 Ka	06124471
58	偏食をなおす	平井信義	1990	498.59 Hi	06155861
59	ビタミンと栄養	日本ビタミン学会	1990	491.45 Ni 4	10002420
60	食べものの健康学	小池五郎	1984	498.08 Ke 4	06087126
61	なにをどれだけ食べたらよいか：栄養バランスのよい食事ガイドブック	女子栄養大学出版部	1983	498.58 Ka	06064346
62	現代人の栄養学	木村修一	1976	498.53 Ki	02662453
63	日経ヘルスサプリメント事典：最新のサプリ、ハーブ、食品成分がわかる	日経ヘルス	2004	498.5 Ni	10910912
64	健康食品・サプリメントの事典：カラー版	鈴木洋	2011	498.5 Su	10911339

<その他>

65	疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究研究業績報告書：厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業 平成12年度		2001	490.8 Ko T2-00	10635192
66	疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究研究業績報告書：厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業 平成11年度		2000	490.8 Ko T2-99	10635183
67	疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究研究業績報告書：厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業 平成10年度		1999	490.8 Ko T2-98	10635174

<ちょっと一息>

68	コーヒーの生理学：コーヒーと健康	R.J. Clarke, R. Macrae	1995	498.5 Cl	10227457
69	脳と音楽	岩田誠	2001	762.8 Iw	10550003
70	音楽のつまみしい願い	中沢新一, 山本容子	1998	760.4 Na	20025624