

「整う本」で元気に過ごそう！

春は、気温や環境の変化による自律神経が乱れなどで、体調を崩しやすい季節です。
そこで、今回は、自律神経の乱れや心や体を整えて、春を元気に過ごすのに役立つ本
約60冊を展示・貸出します。

期間：令和8年3月31日（火）～5月31日（日）

< 自律神経を整える本 >



- ・『科学的に証明された自律神経を整える習慣』
小林 弘幸／著 アスコム（2026. 2）
請求記号：4983/K85/44 資料番号：1111239040
- ・『ココロとカラダを整えるオトナ女子の休み方』
友野 なお／著 イースト・プレス（2023. 6）
請求記号：4983/T83/3 資料番号：1110856604
- ・『自律神経の科学』
鈴木 郁子／著 講談社（2023. 4）
請求記号：4913/S115 資料番号：1110826359
- ・『肩甲骨はがし 完全版，自律神経が整う』
遠藤 健司／著 幻冬舎（2022. 10）
請求記号：4983/E13/2 資料番号：1110750542
- ・『敏感な人のための自律神経まるわかり BOOK』
原田 賢／著 主婦の友社（2022. 3）
請求記号：4983/H88 資料番号：1110623632
- ・『不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！
専門医が教える自律神経が整う「呼吸筋トレ』
奥仲 哲弥／著 あさ出版（2022. 3）
請求記号：4983/062/2 資料番号：1110672795

（裏面へつづく）

< 心と体を整える食事の本 >

- ・『心と体が整うひとり薬膳せいろ せいろひとつの食養生レシピ 59』

井澤 由美子／著 日本文芸社 (2025. 11)

請求記号：5960/I52/3

資料番号：1111212039

- ・『からだが整う一汁一菜』

山田 奈美／著 主婦と生活社 (2024. 12)

請求記号：4985/Y70/3

資料番号：1111095608

- ・『まいにち臓活おかゆ からだとところが整う』

尹 生花／著 Begin (2023. 2)

請求記号：5963/I50

資料番号：1110789912

< 心と体を整える健康法の本 >

- ・『休息する技術 働きすぎで休むのが下手な人のための』

菅原 道仁／著 アスコム (2025. 8)

請求記号：4983/S95/4

資料番号：1111178966

- ・『40 代からの「身体」と「心」に本当に良い習慣』

立花 岳志／著 かんき出版 (2023. 2)

請求記号：4983/T107

資料番号：1110801931

- ・『不調を解消したいなら、まず足を整えなさい』

笠原 巖／著 Gakken (2022. 11)

請求記号：4983/K54/2

資料番号：1110761671

- ・『体と心が整う 365 日の養生のすすめ あなたの人生が変わる薬と医者いらずの健康法』

中田 英之／著 主婦の友社 (2022. 6)

請求記号：4983/N105

資料番号：1110639356

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本がありますので、
どうぞご来館ください。

令和 8 年 3 月作成

編集・作成：香川県立図書館資料課
「健やか生活応援コーナー」担当