

心とからだを休める本

仕事や家事、毎日の生活で疲れがたまっていますか？

心とからだを休めるために大切な「睡眠の本」や「休養の本」を紹介します。

(こちらで紹介している本は川口市立図書館にあります)



ぐっすり眠る

川口市立中央図書館 R7年8月作成

書名	著者	出版社	出版年
知識ゼロでも楽しく読める!睡眠のしくみ	内村直尚／監修	西東社	2025
不眠睡眠障害治療大全	井上雄一／監修	講談社	2023
ぐっすり眠る習慣	白濱龍太郎	アスコム	2023
入浴の質が睡眠を決める	小林麻利子	カンゼン	2020
驚くほどぐっすり眠れる!1分熟睡ストレッチ	迫田和也	PHP研究所	2021



リラックスする

書名	著者	出版社	出版年
「植物の香り」のサイエンス	塩田清二 竹ノ谷文子	NHK出版	2024
ストレスフリーになる休息のヨガ	サントーシマ香	大和書房	2020
栄養が溶け込んだおいしいスープ	阪下千恵	新星出版社	2019



心を休める

書名	著者	出版社	出版年
全部うまくいかないのは わたしが頑張りすぎるから	下園壮太	WAVE出版	2023
メンタル脳	アンデシュ・ハンセン マッツ・ヴェンブラード	新潮社	2024
疲れた心をスーッとほぐす方法	メンタルドクターSidow	KADOKAWA	2021
メンタルは食事が9割	宮島賢也	アスコム	2023



本の処方箋

なりたい気分に合わせて、本を選んでみませんか？



笑いたい

『キケン』 有川浩／著
新潮社 2010年

成南電気工科大学の「機械制御研究部」は機研(キケン)＝危険と呼ばれていた。機研の学生たちが繰り広げる事件だらけの学生生活に、思わず笑ってしまうこと間違いなし！



泣きたい

『失はれる物語』 乙一／著
KADOKAWA 2006年

事故で全身不随となり、右腕の皮膚感覚以外を奪われてしまった私。ピアニストの妻が腕を鍵盤に見立て、「演奏」で気持ちを伝えます。表題作を含む7作の短編集です。



いやされたい

『君が夏を走らせる』
瀬尾まいこ／著
新潮社 2017年

16歳の高校生・大田は、夏休みの間、先輩の1歳の娘・鈴香を預かることに…。鈴香に振り回される大田の様子や2人のやりとりに癒されます。

① 心とからだをリフレッシュしてみませんか？

保健総務課 企画係 048-229-3291

「ひと休み」「休養」と聞くと、
「睡眠」「ぼーっとする」などが思い浮かびがちですが、
「軽い運動」などのちょっとした活動も
「心とからだを休める」ことに繋がります！



リフレッシュにおすすめのアプリと
市で情報発信をしているコンテンツをご紹介します！



川口市健康応援アプリ「Sun-歩」

軽いウォーキングなどのお供に、
「Sun-歩」アプリを使ってみませんか？
歩いて貯められるアプリポイントを使って
年複数回実施する抽選会にも参加できます！



健康増進・生きがいづくり・食育推進情報 を発信中！



健康に長生きするために、様々な情報を
まとめてお知らせしています！



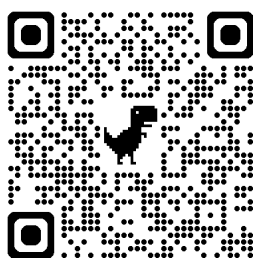
- 栄養が摂れる食事レシピが知りたい！
- 手軽に始められる運動は...？

などなど、ぜひ一度チェックしてみてください！

川口市 保健部 SNS を開設しています！

健康に関する情報発信のため、SNSを開設しました！
ぜひフォロー・チャンネル登録をお願いします！

X【旧Twitter】



Instagram



KAWAGUCHI.HOKENBU

YouTube

