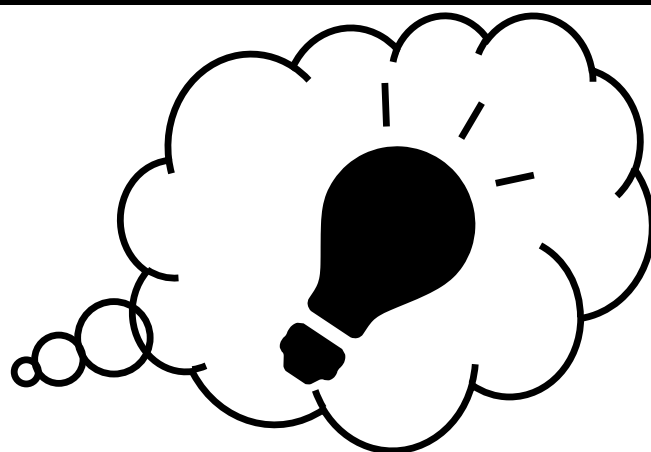


西図書館健康情報コーナー ブックフェア

令和2年8月1日～8月30日

脳を リフレッシュ✨

疲れた脳を休める方法、
鍛える方法、脳にいいこと、
いろいろあつめました。



不思議！脳について知ろう

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
最強に面白い!!脳		ニュートンプレス	2020. 5	491. 37
脳のネットワーク	オラフ・スポンズ／[著]	みすず書房	2020. 4	491. 37
「人間とは何か」はすべて脳が教えてくれる	カーヤ・ノーデング ン／著	誠文堂新光社	2020. 1	491. 37
40人の神経科学者に脳のいちばん面白いところ を聞いてみた	デイヴィッド・J. リ ンデン／編著	河出書房新社	2019. 12	491. 37
新錯視図鑑【電子書籍※】	杉原 厚吉／著	誠文堂新光社	2018. 7	145. 5

脳にいい習慣・休め方

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
定年後が楽しくなる脳習慣	加藤 俊徳／著	潮出版社	2018. 4	498. 39
脳を休める技術	奥村 歩／著	カンゼン	2018. 2	498. 39
図解「疲れない脳」をつくる39の習慣	築山 節／著	PHP研究所	2018. 10	498. 39
脳にいいこと事典	白澤 卓二／監修	西東社	2017. 8	498. 39
一生疲れない人の「脳」の休め方	菅原 道仁／著	実務教育出版	2017. 12	498. 39
脳のコンディションを良くする88の挑戦	内田 伸哉／[著]	クロスメディア・ パブリッシング	2015. 12	159

脳を鍛える

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
図解10歳若返る!簡単に頭を鍛える法	高島 徹治／著	三笠書房	2019. 3	498. 39
脳HACK大全	茂木 健一郎／著	PHP研究所	2019. 10	491. 37
ブレインフィットネスバイブル	高山 雅行／著	幻冬舎	2018. 5	498. 39
右脳の強化書	加藤 俊徳／著	廣済堂出版	2017. 8	498. 39
1日10分!!とってもカンタンiPadでできる脳若ト レーニング	光岡 真里／著	日経BP社	2017. 12	498. 39

うらもごらんください→

脳の鍛え方はほかにもいろいろ

楽しく脳を鍛える

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
脳を鍛えるブロックおりがみ	大原 まゆみ／著	誠文堂新光社	2019. 8	754. 9
はじめての健康マージャン	日本健康麻将協会／監修	河出書房新社	2018. 3	797. 5
思い出し脳活テスト	ど忘れ現象を防ぐ会／著	WAVE出版	2018. 12	498. 39
65歳から頭がよくなる言葉習慣	樋口 裕一／著	さくら舎	2018. 10	809
脳を鍛える丹田音読法	松井 和義／著	コスモ21	2016. 2	498. 39
アタマがめざめる! なぞなぞ脳活	ながれ おとや／著	かんき出版	2016. 11	031. 7
大人の算数パズル計算ストレッチ【電子書籍※】	稲葉 直貴／著	すばる舎	2014. 9	410. 79
俳句は「脳の体操」にちょうどいい	石原 文蔵／著	新講社	2012. 9	911. 30

身体から脳を鍛える

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
脳のため光を浴びよ肉を食べよう	和田 秀樹／著	新講社	2019. 4	498. 39
脳の働きをまもるウォーキングのすすめ	宮下 充正／著	杏林書院	2019. 1	498. 35
「耳が聴こえにくい」は脳トレで治る!	加藤 俊徳／著	宝島社	2018. 9	496. 6
動きが脳を変える	アナット・パニエル／著	太郎次郎社エディタス	2018. 8	498. 39
頭がいい人は脳を「運動」で鍛えている	菅原 洋平／著	ワニブックス	2017. 12	498. 39

食事から脳を鍛える

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
おいしい脳活レシピ100	わかさ出版／編集	わかさ出版	2018. 7	498. 58
簡単!おいしい!いわし缶レシピ	磯村 優貴恵／著	河出書房新社	2018. 12	596. 35
世界のピークパフォーマーが実践する脳を操る食事術	石川 三知／著	SBクリエイティブ	2017. 5	498. 58
脳にいい食事大全	ミシェル・ショーフ ロ・クック／著	ダイヤモンド社	2017. 11	498. 58

※ 堺市立図書館のホームページからは電子書籍も読めます。トップページから電子図書館に入り、貸出カードの番号とパスワードでログインしてください。

● 図書館ホームページで検索するには、トップページから「くわしく探す」へ進み、件名欄に「脳」または「健脳法」と入れて検索すると表示されます。

● 脳や脳トレに関する本は図書館では主に、「神経生理学(491.37)」、「衛生学(498)」の棚にんでいます。また、西図書館では健康情報コーナーやセカンドステージ応援コーナーにも置いています。合わせてご覧ください。



堺市立西図書館 堺市西区鳳南町4丁444-1
 電話：072-271-2032 FAX：072-271-3002
 HP：<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/index.html>

