

患者図書室 やすらぎ文庫だより No.40



新着図書のご案内

- ・血液のがん 悪性リンパ腫・白血病・多発性骨髄腫 (よくわかるがん治療) 木崎 昌弘 (監修) 主婦の友社
- ・乳がんのことがよくわかる本 (健康ライブラリーイラスト版) 山内 英子 (監修) 講談社
- ・国立がん東病院発 抗がん剤・放射線治療をしている人のための食事
後藤 功一/千歳はるか ナツメ社
- ・最先端治療 胆道がん・膵臓がん
国立がん研究センター 法研
- ・肺がん (よくわかるがん治療) 坪井 正博 (著) 主婦の友社
- ・"患者さんのための肺がんガイドブック
2019年版 悪性胸膜中皮腫・胸腺腫瘍含む" 日本肺癌学会(編集)
- ・前立腺がん (よくわかる最新医学) 赤倉 功一郎 (著) 主婦の友社



がん患者と家族に希望の光を与える情報誌 (年4回発行)

- ライフライン 21 がんの先進医療 VOL38 長期生存を果たした“がんサバイバー”の手記
- ライフライン 21 がんの先進医療 VOL39 長期生存を果たした“がんサバイバー”の手記 (続)

NHK テキスト

きょうの健康 11
NHK 出版
Eテレ 配信中



- 11月号 ひざの痛み
- 10月号 呼吸器の病気
- 9月号 老化に負けない!
- 8月号 糖尿病

「マインドフルネス」でこころを整える。

マインドフルネスはヨガや禅で行われている瞑想法が起源とされ、自分が置かれている“今”に意識を集中することで過去の後悔や未来への不安などによるストレスを徐々に取り除いていきます。

実践例 干しブドウを使って、1粒手のひらにのせて、色や形、大きさ、重さをなど観察する。次に干しブドウをつまんで色やしわの寄り方、光沢、手触りなどを確認する。続いて鼻に近づけて匂いを嗅ぎ、舌でなめてから口の中に入れ、味を感じながらよく噛んで飲み込む。干しブドウを初めて見るように観察したり、味わったりすることで意識を“今”に集中させていく。 p 45

君津中央病院
患者図書室
「やすらぎ文庫」

外来2階

地域連携室のとなり

月～金

9:00～12:00

13:00～16:00

(土日・祝日・振替日

年末年始はお休みです

インターネットで医療情報を
無料で検索できます。

