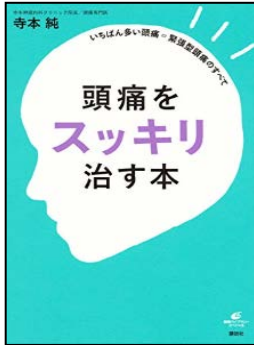




3階にある図書室、ラベンダーをご存じですか？

難しい医学書ばかりではなく、体調を整えるレシピや日常生活に役立つ運動やからだに関する本も見つかります。ぜひご利用ください。



頭痛をスッキリ治す本

緊張型頭痛は原因や背景を知ることが大切
三つのタイプに分けて、適切な対処法をご紹介します



胆石・胆のう炎・膵炎の安心ごはん

胆のうは小さいけれど働き者、膵臓は影の立役者
食事習慣を整えて、大切な臓器の負担を軽減



減塩のコツ早わかり

基本は正しく計る、でもめんどろ…まずは一見！
刺身や寿司のつけ醤油も、つけ方だけで減塩可能



座り方を変えるだけで、不調は治る！

座り方、意識してますか？ 本人は楽なつもりでも
血管や神経、内臓は悲鳴を上げてるかも？！



どなたでもご利用いただけます

開室時間： 月～金曜日 10:00～16:00

貸出はご入院の方、及びそのご家族

貸出冊数及び期間： 2冊／1週間