

R4年4月・5月 ビジネス支援展示

展示テーマ:睡眠の質向上

展示期間:4月1日(金)~5月31日(火)

No	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	資料ID
1	496.8シ	睡眠専門医が考案したいびきを自分で治す方法	白濱龍太郎著	アスコム	1500789027
2	498.36オ	1時間多く眠る!睡眠負債解消法-日中の眠気は身体のSOS、能力を半減させている!-	岡島義著	さくら舎	1500794894
3	498.36ト	眠れないあなたを救う「睡眠ファースト」-不眠から脱却したら、幸せがやってきました。楽になる、きれいになる、育児や仕事もうまくいく-	友野なお著	主婦の友社	1500790181
4	498.36ミ	眠トレ!-ぐっすり眠ってすっきり目覚める6の新習慣-	三橋美穂著	三笠書房	1500780398
5	498.36ヤ	ゴロ寝リセット!-ぐっすり眠れる体に生まれ変わる-	矢間あや著 Igloo*dining*イラスト	飛鳥新社	1500789191
6	498.36ラ	上質な睡眠のための小さな本-深い眠りと心地よい目覚めを取り戻す10のステップ-	ネリーナ・ラムラカン著	プレジデント社	1500920861
7	499.87サ	きほんのアロマテラピー-ずっと役立つアロマの楽しみ。すぐに役立つやさしのレシピ100-(実用No.1)	佐々木薫著	主婦の友社	1500739543
8	499.87バ	アロマテラピー精油事典-150の精油ガイド-	バーグ文子著	成美堂出版	1500740640
9	599.4モ	子育てで眠れないあなたに-夜泣きドクターと睡眠専門ドクターが教える細切れ睡眠対策-	森田麻里子著 伊田瞳著 さざなみイラスト	KADOKAWA	1500923642
10		THE 21	2021年1月号	PHP研究所	3500357508
11		日経ヘルス-health-	2021年 秋号	日経BP社	3500366863