

R5年12月・令和6年1月 ビジネス支援展示

展示テーマ:睡眠の質向上

展示期間:12月1日(金)~1月31日(水)

No	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	資料ID
1	496.7 タ	鼻スッキリで夜ぐっすりー専門医が教える鼻と睡眠の深い関係ー	高島雅之〔著〕	クロスメディア・パブリッシング	1500930902
2	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
3	498.36 ジ	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211ー「いい睡眠」がとれれば人生は3倍幸せ！ー	キム・ジョーンズ著 鹿田昌美訳	文響社	1500937931
4	498.36 ス	働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全ー誰にでも効く光×体温×脳のアプローチー	菅原洋平著	翔泳社	1500921497
5	498.36 ト	なぜ、眠れないんだ！ーアタマの「こもり熱」が自律神経を狂わせる 不眠症メカニズムのすべてー(seriesけんこう新常識！	外山仁著	Clover出版	1500794209
6	498.36 ト	眠れないあなたを救う「睡眠ファースト」ー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	友野なお著	主婦の友社	1500790181
7	498.36 ミ	眠トレ！ーぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣ー	三橋美穂著	三笠書房	1500780398
8	498.36 ヤ	ゴロ寝リセット！ーぐっすり眠れる体に生まれ変わるー	矢間あや著 Igloo*dining*イラスト	飛鳥新社	1500789191
9	498.36 ラ	上質な睡眠のための小さな本ー深い眠りと心地よい目覚めを取り戻す10のステップー	ネリーナ・ラムラカン著	プレジデント社	1500920861
10	599.4 モ	子育てで眠れないあなたにー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ー	森田麻里子著 伊田瞳著 さざなみイラスト	KADOKAWA	1500923642