

第33回健康講座(2018.5.24)

知って得する手術のこと

小さな疑問に答えます

最良の選択ができるように、まず知ることが、安全、楽につながります。



「手術をする前に読む本」

494.2/サ

現役医師が書いた、患者さんが前向きな気持ちで手術に臨むことができる本。



「食道がん 術前術後の

100日レシピ」494.6シ

術前術後も役立つ、回復までの食事プランを写真で一挙紹介。おすすめレシピが満載です。

「最新の内視鏡手術がわかる本」

494.2/ク

身体に負担をかけない内視鏡手術を、図表を交えながらわかりやすく解説する。



「胃腸の検査・手術で困ったときに読む本」

493.4/サ

行く病院によって治療法が変わる？！

検査・手術をらくに受ける方法を伝授。



健康コーナー新着本紹介

★こちらの本も参考に・・・★

「これで安心！入院・介護のお金」369.2/ハ



人生100年時代ともいわれる現代。健康寿命を終えてからの生活費の変化も交えて説明する。健康なうちに制度を理解し、老後に備えましょう。

「『夫の介護』が教えてくれたこと」916/カ (アスコム)

「お悩み別 オトナ女子のための漢方手帖」495/カ (主婦の友インフォス)



「便秘解消の毎日ごはん」493.4/ベ

便秘解消におすすめの、栄養バランスを考えたレシピを紹介。

◆紹介した本は「健康支援コーナー」や医学の書架にあります。貸出中の場合は予約ができます◆

★お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までおたずねください★



新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL : 0897-32-1911

ホームページ <http://lib.city.niihama.lg.jp/>

図書館の資料を活用して健康づくり始めませんか？