

「知りたい！エイジングケア」



健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや時季に合わせてミニ展示を行っています。

第39回のテーマは、「エイジングケア」です。

年齢を重ねるにつれ、鏡に映る自分の姿は変わって行きます。健康診断の結果や、以前はなかったシワやシミなど肌の老化（エイジング）が気になる中高年の女性の皆さん、年齢に応じたケアの方法を学んでみませんか？

今回は、中高年の女性向け「エイジングケア」の本50冊を集めた展示を行います。

期間：令和3年8月17日（火）～10月17日（日）

更年期を知る

- ・『50歳からの婦人科 心とからだのセルフケア』
松峯寿美／監修 高橋書店 (2018.9)
請求記号：4951 / M 2 資料番号：1110060025
- ・『「閉経」のホントがわかる本 更年期の体と心がラクになる！』
対馬ルリ子／著 集英社 (2020.9)
請求記号：4951 / T 2 / 3 資料番号：1110396387
- ・『50歳からのつらい症状にはこれしかない！ 「更年期」を元気に乗り切る方法』
高橋浩子／著 ワニブックス (2016.4)
請求記号：4951 / T 5 資料番号：1109457729

中高年向けの食生活

- ・『きれいな肌をつくるなら「赤いお肉」を食べなさい 皮膚科医が教える最新栄養療法』
柴亜伊子／著 青春出版社 (2017.4)
請求記号：5950 / S 32 資料番号：1109711596
- ・『老いない人は何を食べているか』
松生恒夫／著 平凡社 (2017.9)
請求記号：4934 / M 20 / 22 資料番号：1109861714

中高年向けの生活習慣

- ・『老けない人は何が違うのか 今日から始める！元気に長生きするための生活習慣』
山岸昌一／著 合同フォレスト (2021.5)
請求記号：4983／ Y 65 資料番号：1110540356
- ・『学術的に「正しい」若い体の作り方 なぜあの人だけが老けないのか？』
谷本道哉／著 中央公論新社 (2020.2)
請求記号：4983／ T 64／ 3 資料番号：1110338694
- ・『美人をつくる熟睡スイッチ 細胞レベルでキレイになる』
小林麻利子／著 G. B. (2016.11)
請求記号：4983／ K 124 資料番号：1109753606

中高年向けの美容

- ・『佐伯式艶肌術と心磨き』
佐伯チズ／著 さくら舎 (2020.7)
請求記号：5950／ S 11／ 2 資料番号：1110369160
- ・『大人のための美容本 10年後も自分の顔を好きでいるために』
神崎恵／著 大和書房 (2017.5)
請求記号：5950／ K 32／ 2 資料番号：1110476734
- ・『医師が教える正しいスキンケア大全 BEAUTY DICTIONARY』
スキンケア大学／著 宝島社 (2016.10)
請求記号：5950／ R3 資料番号：1109662286



リストには一部を掲載しています。
他にもいろいろな本をご用意してありますので、
どうぞご来館ください。

令和3年8月作成

編集・作成：香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当