

わたしと睡眠のブックリスト

わたの布団と最高の睡眠

※資料は貸出中の場合があります。

『枕と寝具の科学』

久保田博南著 五日市哲雄著 日刊工業新聞社 2017年3月刊

「眠りは活動の源泉」と語る著者が、寝具に焦点をあてて睡眠について解説しています。布団はもちろん、寝間着やマットレスなど良質な睡眠を得るための環境づくりのヒントをもらえる1冊です。

『寝たら治るー失敗しないふとん選びー』

松井重信著 角川SSコミュニケーションズ 2007年9月刊

著者は大阪でふとん屋を営んでいます。ふとん屋の店主として様々な睡眠の悩みの相談にのってきた経験から、ふとん選びのアドバイスをしてくれます。軽妙な語り口で書かれていて読みやすい本です。

『ワタの絵本（そだててあそぼう 10）』

日比暉へん 山田博之え 農山漁村文化協会 1998年4月刊

綿には蚕からとる真綿、植物からとる木綿、化学繊維から作る綿などがあります。この本は植物のワタの特徴や歴史、作り方を簡潔にまとめています。児童向けの本ですが木綿について分かりやすく知ることができます。豊富な写真やイラストで、講座にも使いやすい一冊です。

『眠れなくなるほどおもしろい睡眠の話』

関口雄祐著 洋泉社 2016年12月刊

そもそも睡眠はなぜ必要なのか？「寝落ち」と「寝入り」の違いは？など睡眠のメカニズムについて書かれています。当たり前だけれど意外と知らない睡眠のはなし。眠りを見つめなおすきっかけになるかもしれません。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！

調布市立図書館公式
キャラクター じろ

