

### 「梅雨だる」に負けない！

五月晴れの時期もあつという間に終わり、早くも水無月となりました。6月って梅雨もあるけどなんで水の無い月なの？と思われるかもしれませんが、昔のことばでは「無」とは「～の」という意味だそうです。今まで水が張られていなかった田んぼの水張りが行われていたからそう呼ばれるようになったと言われていますが、雨が降ることも湿度が高いこともあり、なんとなく水の月というのも納得できる雰囲気がありますよね。

そんな雨と湿気ですが、我々人類にとっては体調不良の原因となる場合もあるようです。最近では6月に体調を崩す方が多く、この時期の体調不良を「6月病」や「梅雨だる」と呼ぶようになってきました。原因は晴れた日の暑さと雨の日の寒さの気温差が大きく、どちらの気温にも慣れていない体にダメージを与えることや、低気圧で自律神経の調整機能がうまく働かなくなり、本来は活動的にならなければいけない時間帯に体がお休みモードになってしまうことがあるようです。それにより頭痛や体のだるさ、やる気が出ない、疲れが取れないなどの不調を起こします。そして低気圧や雨で湿気が多いと、本来発汗や呼吸時に出ていくはずの水分が体に残るため、いつもの通りに水を飲んだりしているだけで体の水分バランスが崩れやすくなり、胃腸の不調やむくみが現れてしまう方もいらっしゃるようです。

じゃあそんな「梅雨だる」を寄せ付けない方法はあるの!?と思われるかもしれませんが…一般的にはストレッチなどの軽い運動やぬるめのお風呂にゆっくりつかることは、リラックスすることで自律神経を整え、さらに汗をかくことで体の余分な水分の排出にも効果があると言われています。他にも規則正しい生活をする（当たり前のようにいってなかなか難しいですね…）や朝にしっかり日光を浴びることも効果的だそうです。軽い運動の参考になる本や、寒暖差で元気がなく食欲がないときにも役立つレシピ本などを集めましたので、「梅雨だる」に負けない暮らしの参考にぜひご覧ください。

※不調が長く続く場合は自己判断せず、医療機関を受診するようにしてください。

令和7年6月1日  
 鶴岡市立図書館  
 鶴岡市郷土資料館  
 〒997-0036  
 鶴岡市家中新町 14-7  
 TEL (図)25-2525  
 (郷)25-5014  
 FAX 25-2526

### 図書館にある「梅雨だるに負けない暮らしの参考本」

#### ◎軽い運動で汗をかく！

- 『「やわらかヨガ」で硬い体が  
 しなやかになる』  
 深堀 真由美／著(2013)
- 『DVDおうちでレッスン！  
 はじめてのエアロビクス』  
 田中 いずみ／監修(2014)
- 『タキミカ体操』  
 瀧島 未香／著  
 中沢 智治／監修(2021)
- 『1分間だけ伸ばせばいい』  
 佐藤 義人／著  
 加賀 康宏／監修 (2019)

#### ◎食欲がなくてもご飯を抜かない！

- 『大人の汁めしかけめし』  
 市瀬 悦子／著(2018)
- 『ちょっと調子がよくないときの  
 いたわりスープ』  
 今泉 久美／著(2015)
- 『東中野「阿波や吉兆」の一年中そうめん』  
 田中 嘉織／著(2017)
- 『生姜屋さんをつくった  
 まいにち生姜レシピ』  
 こてら みや／レシピ  
 GINGER FACTORY／監修(2021)

#### ◎リラックスして自律神経を整える！

- 『「シンプル」な選択が  
 自律神経を整える理由』  
 小林 弘幸／著(2023)
- 『こうすれば、夜中に目覚めず  
 ぐっすり眠れる』  
 山下 あきこ／著(2022)
- 『最高の入浴法』  
 早坂 信哉／著(2018)
- 『いやし図鑑』  
 信田 広晶／著(2021)
- 『じっせんこころのヨーガ』  
 赤根 彰子／著(2014)





## 6月の新着案内



リクエスト・予約開始は 6月13日(金) です

やまびこ号の次回巡回日は

月 日です

### ◎小説・エッセイ

- 温泉小説 (朝比奈 あすか)
- 嘘と隣人 (芦沢 央)
- 風読みの彼女 (宇山 佳佑)
- 成層圏の墓標 (上田 早夕里)
- 父の回数 (玉谷 晶)
- ふたり腐れ (楯木 理宇)
- 硝子の殺人者 (今野 敏)
- 警視庁神南署 (今野 敏)
- 虚構の殺人者 (今野 敏)
- 復讐の準備が整いました (桜井 美奈)
- ザ・ネバーエンディング・ストーリー (小路 幸也)
- 記憶の対位法 (高田 大介)
- たのしい保育園 (滝口 悠生)
- いつ?何時何分何秒?  
地球が何回まわったとき? (田丸 雅智)
- 普通の底 (月村 了衛)
- 真実の幻影 (堂場 瞬一)
- 最悪の相棒 (伏尾 美紀)
- ヴァンパイア・シュテン (福田 和代)
- 君が眠りにつくまえに (水沢 秋生)
- 山本周五郎〈未収録〉  
時代小説集成 (山本 周五郎)
- ミス・パーフェクトの憂鬱 (横関 大)
- 馬鹿化かし (藍銅 ツバメ)
- 霧のコミュン (今福 龍太)
- 生きる証し (姜 尚中)
- 好きな食べ物がみつからない (古賀 及子)
- 終わりなき対話 (谷川 俊太郎)
- ラジオの、光と闇 (高橋 源一郎)
- 死なれちゃったあとで (前田 隆弘)

### ◎実用書

- スマホのワクワク練習帖 (玉井 知世子)
- 貸本問屋と貸本文化 (松永 瑠成)
- 本ができるまで (岩波書店編集部)
- 死者とテクノロジー (中島 岳志)
- ぼっちママ相談室 (福田 とも花)
- 酒を主食とする人々 (高野 秀行)
- 最後の講義完全版 (姜 尚中)
- ルポ人が減る社会で起こること (工藤 哲)
- 今ここにある日本の国難 (石 平)
- 修理する権利(アロン・パーザナウスキー)
- 定年後の仕事図鑑 (坂本 貴志)
- 思春期センサー (岩宮 恵子)
- 子どものおしゃれにどう向き合う? (鈴木 公啓)
- 生物界は騒がしい (D. G. ハスケル)
- はみだし生物学 (『はみだし生物学』制作委員会)
- 数字でみる動物図鑑 (リチャード・ミード)
- 専門医が教える帯状疱疹 (石井 康多)
- 高学歴発達障害 (岩波 明)
- 身近な薬物のはなし (松本 俊彦)
- 海底の覇権争奪 (土屋 大洋)
- 巾着の型紙の本 (越膳 夕香)
- かぎ針編みの、あみこもの (もちだ あかり)
- つつむ料理 (長尾 明子)
- 大阪・関西万博公式ガイドブック
- 東大卒、じいちゃんの田んぼを継ぐ(米利休)
- カトマンズに飛ばされて (古館 佑太郎)
- 「声」の言語学入門 (川原 繁人)
- 生きて帰ってくるための英会話
- 少しぐらいの嘘は大目に (向田 邦子)

### ◎児童書

- 5分後に意外な結末QUIZ (井口 透)
- 水のかたち (増村 征夫)
- 水ぞくかんへいこう (加瀬 健太郎)
- 人体のサバイバル 3 (ゴムドリco.)
- 落語ってなんだ!? (今岡 謙太郎)
- わかったさんのチョコレート (永井 郁子)
- 日下部くんには日傘が似合う (神戸 遥真)
- わたしは、跳ぶ! (濱野 京子)
- ◎絵本
- ペペごうでしゅっぱ一つ! (岩佐 めぐみ)
- たったひとつのひかりでも (キャット・イエイ)
- いもむしずんずん (伊佐 久美)
- オムライスだいすき (荻田 澄子)
- くだものららん (金内 織恵)
- わすれものどけます (くすのき しげのり)
- 少年とクスノキ (東野 圭吾)

=先月結果発表された賞=

### 山本周五郎賞

受賞

『女の国会』

新川帆立

昭和に大衆文学や時代小説分野で活躍した山本周五郎にちなみ、優れた物語性を持つ1編(主に小説・1年以内に刊行)に贈られる。小説新潮2025年7月号に選考過程を掲載予定。

受賞歴のある現在活躍中の作家

宮部みゆき・重松清・湊かなえ・今野敏

新着図書は右記以外にもありますので、お気軽にお声がけください。新刊は、ホームページでもご覧いただけます。

