

# 職員オススメ本 2月



「100年ひざ 痛みが消えてずっと歩ける」

巽 一郎／著 サンマーク出版

『足放り体操』ですり減った軟骨は「自力で」よみがえる！  
著者は初診予約半年待ちのひざのスーパードクターです。  
本書では、1万4000人のひざを診た著者が、ひざ痛の根本治療について「軟骨を減らさない歩き方」や「軟骨への負担を減らす減量術」など、医学的な根拠に基づいてわかりやすく解説しています。



「いつか会ったあなたときっと出会う君に」

石野 晶／著 双葉社

ある朝目覚めると、彼女の雛子が子供の姿になっていた。  
夏休みに故郷を巡る旅の途中で起きた衝撃の出来事に晴文は戸惑うが、雛子は旅を続けたいと告げる。何故子供の姿になってしまったのか、故郷を巡る旅をしようと計画をしたのか。  
ミステリーやSF要素があり、様々な角度から楽しめるラブストーリーです。



「ほどよく距離を置きなさい」

湯川 久子／著 サンマーク出版

「人は、一番の本音を言わず、二番目を言う」そんなふうに思うことが著者にはあるそうです。弁護士として60年以上にわたり活躍され、無数の離婚や相続といった人間関係のもつれを見てきた著者による、心地よく人と関わり生きるための距離の置き方や知恵がやさしくとかれていきます。