

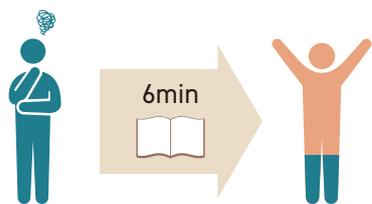
読書、しませんか？

本を通して新しい世界の扉を開けたり
美しいものを見知ったり…
本は、私たちが精神的な冒険に連れて行ってくれる
手軽で素晴らしい装置です。
その上、ストレスを低減する
効果も報告されています。



“読む本”も“見る本”も、読書はストレスをやわらげます

1日6分間の読書で、ストレス68%減



イギリスのサセックス大学の研究により
音楽を聴いたり、お茶やコーヒーを飲んだりして
得られるリラクゼーションよりも
読書の効果が高いことが明らかになりました。^{※①}

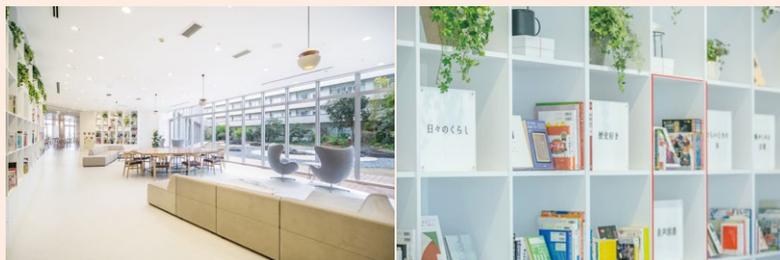
美術作品鑑賞でもストレス減



ローマ・トレ大学の実験によると
ジャンルに関わらず、芸術鑑賞により
血圧や心拍数が低下し、不安やうつ兆候を
改善させる作用が見られました。^{※②}

ストレスの緩和は、体の痛みの緩和にもつながります

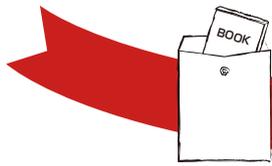
身体の痛みと心の痛み（ストレス）を感じる中枢回路が一部オーバーラップしており
ストレスを感じている状態では、痛みを感じやすい傾向にあります。
ストレスを減らすことが、痛みをやわらげることにつながります。^{※③}



まってるライブラリーで
いつでも本を楽しんでいただけます

お部屋でゆっくり読みたい方に、
貸し出しサービスを実施しています

※大型本を除く



まってる Library 本のデリバリー

ライブラリーの本をお部屋でも楽しめます！

ライブラリーの本を、体を休めながらゆっくり読んで
いただきたいと、本の貸出を行なっています。
読書には、ストレスを軽減しリラックスさせてくれる
作用もあります。どうぞお気軽にご利用ください。



ご利用の流れ



1 読みたい本を選ぶ

毎週、オススの本情報をお届けします。



2 貸出依頼書を記入する

デイルームに設置している
貸出依頼ポストに依頼書が入っています。



3 貸出依頼ポストへ

デイルームの貸出依頼ポスト
依頼書を投函してください。



4 お手元に本が届きます

本は紫外線消毒を行い
翌日までにお手元にお届けします。
※土日祝投函の場合、翌営業日（平日）お届け



5 返却はスタッフまで

貸出期限は **14日間**です。
読み終えた本はスタッフにお渡しください。



貸出依頼ポスト



「しおり」の形をした
貸出票と一緒に
お渡しします。
貸出票は返却不要
ですので、
読書メモとして
ご使用ください。