

うちな〜むん



『沖縄式リトリート』

医師が教える「健幸」になる休み方』

きどころ のぞみ
城所/望 || 著

出版：三笠書房

出版年：2026.4

請求記号：K498キ

所蔵館：石川館

「沖縄の知恵」×「最新の医学」
による5つの処方箋



自然
公園の中を
5分歩く

祈り
1日の始まりと
終わりに祈る

笑い
「笑いのしくみ」
をつくる

対話
雑談やユーモア
を大切に

つながり
裸の心で
仲間と集う

30年以上の離島医療で見つけた心と体を回復させる“スイッチ”!

30年以上離島の医療現場に携わってきた著者による心と体を「回復モード」に整える一冊。

最新の医学と沖縄の暮らしの中で見つけた知恵を組み合わせ、日常の生活の中ですぐに実践できる方法（沖縄式リトリート）が紹介されています。