



『噛むことの大切』見直してみませんか？

放射線技術学科 学科長・教授 丹羽政美

噛むことによって、咬筋などの筋肉を動かすことで脳の神経を刺激します。また、唾液が分泌され、味の情報が脳へ伝わります。言い換えれば噛むことによって脳が活性化されることになります。

私たちのグループでは、噛むことによって脳にどのような現象が起きるのかを動物や人で検証してきました。その結果、噛むことによって脳の様々な部分の血流上昇がみられ、特に「思考や学習」「集中力」「意欲」などの働きがある前頭前野の活性化が誘発されることがわかりました。このことは、認知症の予防につながるだけでなく、噛むことで集中力が高まり、作業記憶をアップさせる可能性があることを示しています。さらに、噛むことによってストレスホルモンの分泌量が減少し、ストレス緩和につながるということがわかりました。大谷選手など日本選手の活躍により、米メジャーリーグが注目され、海外の選手がよくガム（葉タバコ）を噛んでいるのを目にするとおもいます。これはガムを噛むことで知らず知らずのうちに緊張からのストレスを緩和させ、リラックスすることで本来の実力を発揮しているのだと思います。

- ・コロナ禍で楽しく会話をしながら食事をしたり、友達と大声で笑ったりできずストレスを感じていませんか？
- ・休み明けには学校に行きたくないと感じていませんか？

そんな時は、ガムを5分間、リズミカルに噛んでください。きっと意欲がアップし、ストレスが緩和されると思います！！



おすすめ図書



配架場所
417||Ko

完全独習統計学入門

小島寛之 (著)

ナポレオンの帽子は
正規分布曲線に近い

放射線技術学科 准教授
赤堀 克己



将来、医療人として病院等に就職した後、数学が必要になることはあまりないと思われませんが、「統計学」が必要になる人は多いと思います。現に、4学科とも「統計学」の講義が用意されています。

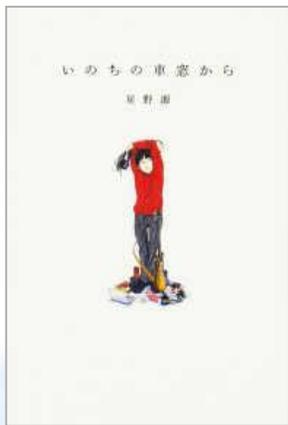
そんなみなさんにお勧めしたい1冊がこの本です。統計学を担当するようになり、現在入手できる本はほぼ目を通しました。そこで感じたことは初学者向けの理解しやすい本があまりないということです。

そんな中でこの本は本当にいい本です。

お勧めポイントを挙げてみると

- ① 中学までの数学しか用いない。
- ② 章末に手計算できる問題が用意されている。
- ③ 各章がコンパクトにまとまっている。

学科によって「統計学」を学ぶ時期は異なりますが、「統計学」を受講中にこの本を自分で読んで学習すればその理解は一生の財産になることでしょう。



いのちの車窓から

星野源 (著)

配架場所
914.6||Ho

著者の星野源さんご結婚おめでとうございます!という気持ちを込めて、「逃げ恥」ファンのミーハー司書(笑)が今回おすすめする1冊はこちら。いま、大注目を集める星野源さんのエッセイ本です。

出演ドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」は星野源さんが歌う主題歌「恋」とそのダンスも含め大ヒットしたことはまだ記憶に新しいのではないのでしょうか。売れっ子ミュージシャン、そして俳優、文筆家。先日は女優の新垣結衣さんにご結婚され速報ニュースにもなったまさに「時の人」。そんなマルチに活躍する源さんが、病に倒れ二度目の休業後から「逃げ恥」や大河ドラマ、紅白の連続出場と、怒涛の駆け上がりを見せた2年間の出来事や想いを中心にととても読みやすい文体で綴ったエッセイです。

1つ1つの章が長すぎない程よい長さで、芸能界という華やかな世界に身を置く人気者でありながらも、源さんらしい素直で飾らない言葉選びが秀逸です。クスっとなるような楽しさ・ユーモアが各所に織り込まれていて、この本を読むと人生を旅しているように謳歌する星野源さんの生き様や人柄がよく伝わってきます。こんな風に人を上手に素直に褒めたいものです。

また、p.176以降の新垣結衣さんについて書かれている章では、当時の想いが綴られており思わずニマニマしてしまう人が続出するに違いありません。読了後爽やかな気持ちになれます。普段何気なく続く平凡な毎日でも、源さんのように面白さやユーモアのある視点を少しでもみんなが持てたら、世界がすこし平和に楽しくなりそうです。ぜひチェックしてみてください。

関キャンパス司書
酒井 麻里



図書館のオシラセ



夏期休暇に伴う長期貸出のお知らせ

各キャンパス、下記の日程で長期貸出を行います。

【関キャンパス】 7/27 (火) 長期貸出開始 ⇒ 10/1 (金) 返却日

【可児キャンパス】 7/7 (水) 長期貸出開始 ⇒ 10/1 (金) 返却日



図書館のコロナ対策について

現在、図書館が行っている具体的な感染拡大予防の対策として

- ・ 出入口のドアと窓(数か所)を開け、常時換気の徹底
- ・ 返却資料やPC席などよく手が触れる箇所の除菌消毒
- ・ 人との間隔を保つため席数およびロッカーの数を間引く
- ・ 職員の手洗い・手指消毒・マスクの徹底

等を実施し、みなさんに安心してご利用いただける環境づくりに努めております。

図書館に入館される際には、いま一度、入口での手指の消毒・マスクの着用にご協力ください。



閲覧席(学習席)の利用について

閲覧席(学習席)に除菌グッズを設置しました
席を利用する際には、設置してある除菌ウェットシートで机を拭いてからご利用ください。



企画展示コーナーの紹介



<関キャンパス・可児キャンパス>

7月の企画展示は「**春季オンライン学生選書で選ばれた本**」です。

今年度もオンライン学生選書を、5/17～26の期間で開催しました！
両キャンパスで各学科から合計8名の学生が参加し、図書館に入りたい本を選びました。

学生目線で選ばれた本をぜひ見に来てくださいね。
貸出もできます！

図書館利用案内

1. 開館時間

[通常開館]

・ 関キャンパス/可児キャンパス 月～金 9:10～19:00

[短縮開館（長期休暇期間中など）]

・ 関キャンパス/可児キャンパス 月～金 9:20～16:30

2. 休館日

- ・ 土曜日、日曜日
- ・ 国民の祝日
- ・ 全学一斉休暇期間
- ・ 本学行事日
- ・ 図書館整理期間
- ・ 図書館長が臨時に決めた時

3. 貸出冊数・期間

資料種類	対象者	利用数	貸出期間
図 書	教職員	5冊以内	3週間
	大学院生	5冊以内	3週間
	学生	5冊以内	2週間
	聴講生	5冊以内	2週間
	学外者	2冊以内	2週間
視聴覚資料	学外者	不可	不可
	その他	2点以内	3日間

7月 開館カレンダー

★開館時間は状況により変更になることがあります。

★学外者の方へ

現在、学外の方の図書館利用はお断りしております。申し訳ございませんが、利用が可能になりましたらHP等でお知らせさせていただきます。



関キャンパス



可児キャンパス



月	火	水	木	金	土	日
			1 9:10～ 19:00	2 9:10～ 19:00	3 休館	4 休館
5 9:10～ 19:00	6 9:10～ 19:00	7 9:10～ 19:00	8 9:10～ 19:00	9 9:10～ 19:00	10 休館	11 休館
12 9:10～ 19:00	13 9:10～ 19:00	14 9:10～ 19:00	15 9:10～ 19:00	16 9:10～ 19:00	17 休館	18 休館
19 9:10～ 19:00	20 9:10～ 19:00	21 9:10～ 19:00	22 休館	23 休館	24 休館	25 休館
26 9:10～ 19:00	27 9:10～ 19:00	28 9:10～ 19:00	29 9:10～ 19:00	30 9:10～ 19:00	31 休館	

月	火	水	木	金	土	日
			1 9:10～ 19:00	2 9:10～ 19:00	3 休館	4 休館
5 9:10～ 19:00	6 9:10～ 19:00	7 9:10～ 19:00	8 9:10～ 19:00	9 9:10～ 19:00	10 休館	11 休館
12 9:10～ 19:00	13 9:10～ 19:00	14 9:10～ 19:00	15 9:10～ 19:00	16 9:10～ 19:00	17 休館	18 休館
19 9:10～ 19:00	20 9:10～ 19:00	21 9:10～ 19:00	22 休館	23 休館	24 休館	25 休館
26 9:10～ 19:00	27 9:10～ 19:00	28 9:10～ 19:00	29 9:10～ 19:00	30 9:10～ 19:00	31 休館	