

秋田市視聴覚ライブラリーだより

秋田市教育委員会生涯学習室
 秋田市視聴覚ライブラリー
 〔河辺総合福祉交流センター
 せせらぎライブラリー内〕
 Tel・Fax 882-5535
 令和5年10月発行 No.86
<https://www.city.akita.lg.jp> 広報ID番号1038568

DVD教材の紹介 健康・体づくりの特集

記録的な暑さが続いた夏も終わりを告げ、「運動の秋」がやって来ました。さわやかな季節の中で、健康な体づくりにチャレンジしてみませんか

演歌で健康たいそう!

エンカサイズ 1~9 ごぼう先生の健康体操1~10



(43~59分)
 超高齢時代を迎えている現代、介護を必要としない健康寿命の延伸は重要な課題です。健康づくりの運動習慣は効果が期待できますが、単調な動きはどうしても飽きてしまいがちです。この作品は、大ヒットした演歌に合わせて運動できる内容になっています。皆で歌って楽しく体操しましょう。

◎収録曲

- ・道頓堀人情(天童よしみ)
- ・舟唄(八代亜紀)
- ・岸壁の母(菊池章子) 他



(8~13分)
 大人のための体操
 お兄さん、ごぼう先生の健康体操。寝たきり・認知症予防のためのDVD教材です。

ここで紹介したDVDは、視聴覚ライブラリー主催の「演歌で健康体操教室」で使用した教材です。参加者の皆さんにも大好評でした。

視聴覚ライブラリーがお薦めする健康に関するDVD



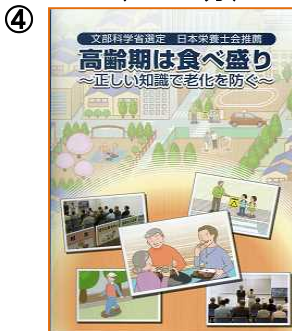
① (9~14分)



② (24分)



③ (64分)



④ (36分)



⑤ (17分)



⑥ (34分)

①ごぼう先生の令和イス体操 1~4
 ・分かり易い説明と大きな字幕で目や耳の不自由な方でも参加できる体操です。
 ②野菜のある食卓
 ・野菜に含まれる栄養素や、手軽な献立への取り入れ方などを紹介しています。
 ③病気になるない体づくり
 ・メタボ対策や肩こり、腰痛などの改善・予防、そしてダイエットに最適なコア・トレーニングです。
 ④高齢期は食べ盛り
 ・高齢期における栄養、特にタンパク質、脂肪摂取の大切さを解説し、食生活を改善する方法を提案しています。
 ⑤中高年のための健康教室
 ・中高年を対象に、健やかな健康長寿を目指すために必要な心構えと、実践した事柄について紹介しています。
 ⑥健康診断を受けてよかった
 ・健康診断は自分の身体の状態を知るチャンスです。受診する必要性や大切さを訴えています。

視聴覚ライブラリーでは、上記以外にも健康に関するDVDを保有しております。詳しく知りたい方はお気軽にお問い合わせ、ご連絡ください。
 視聴覚ライブラリー (TEL 882-5535)

