

# 1 社会教育

## (2) 健康・生きかた

記号番号	題名	時間	対象	内容	設置年度
①社30	知っていますか？ 食品のかしこい選び方	22分	一般	知っているようで意外に知らない食べ物の『旬』や『食品表示』、『食品添加物』について取り上げています。旬を意識した栄養価の高い美味しい食材の選び方、食品添加物の特徴や影響などについての認識を正しく知り、かしこい消費者になれる知識を身につける一助になります。	H19
①社34	ワーク・ライフ・バランスを知っていますか？ ～働く男たちの声～	26分	一般	ワーク・ライフ・バランスとは、『仕事』と『生活』を調和させるライフスタイルのことです。ワーク・ライフ・バランス社会の実現を目指す企業や、仕事と家庭の理想的なバランスを実践する人々の姿をドキュメンタリータッチで紹介しています。	H20
①社56	配偶者からの暴力の根絶をめざして ～配偶者暴力防止法のしくみ～	35分	一般	配偶者からの暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。配偶者からの暴力は、あなたの身近でおきています。この作品は、配偶者からの暴力の根絶をめざして、「配偶者暴力防止法」のしくみをわかりやすく紹介しています。	H20
①社67	メカニズムを学んで予防する メタボリックシンドローム	25分	一般	メタボリックシンドロームの予防と生活習慣の改善が、健康寿命の延伸にいかにより大切かを説明しています。発症のメカニズムをアニメーション等を用いて正しくわかりやすく伝えるとともに予防についても詳しく解説しています。(2006年版)	H21
①社68	介護予防のための マシンを使わない 筋力向上トレーニング	85分	一般	介護が必要になる主な原因「脳血管疾患」「高齢による衰弱」「転倒・骨折」、これらすべてに運動不足が関係しています。生活習慣で予防できる可能性が高く、筋力向上トレーニングの有効性が注目されています。(2006年版)	H21
①社69	メタボリックシンドロームを予防する エクササイズガイド	62分	一般	生活習慣病の予防には、活発に体を動かすことが必要です。エクササイズガイドは、現在の身体活動量や体力の評価と目標設定の方法、一人ひとりに合った運動の選択、それを達成するための方法などを具体的に示しています。(2007年版)	H21
①社70	健康診断を受けてよかった ～特定健診・特定保健指導/ガン検診～	34分	一般	日頃、体調に異常がなく、自分は大丈夫と過信するのはたいへん危険です。自覚症状が現れてからでは手遅れだったケースも多くあります。健康診断は自分の身体の状態を知るチャンスです。健康診断を受ける必要性や大切さを訴えています。(2007年版)	H21
①社71	食事バランスガイド ～あなたの身体を大切に～	37分	一般	バランスを考えた食生活は、大切とわかっていてもついおろそかにしがちです。日々の生活に何をどれだけ食べたら良いのか、簡単にわかるように解説しています。・求められる食生活の見直し・食を取り巻く問題・見直そう食生活 他。(2007年版)	H21
①社72	～健康は歯周病の予防から～ 歯周病を予防しよう	16分	一般	歯周病菌から全身の病気につながるなど、歯周病の危険性、また逆に糖尿病などから歯周病につながるなど、発症や歯周病の症状、治療、予防について詳しく解説しています。(2008年版)	H21
①社73	禁煙成功への道 ～あなたと、あなたの大切な人のために～	27分	一般	タバコに含まれる有害物質、ニコチン・タール・一酸化炭素が体に及ぼす悪影響、それによる慢性閉塞性肺疾患とは、副流煙の有害性、禁煙による健康改善など9の項目で有害性を訴え、禁煙の成功への手助けをしてくれる内容です。(2008年版)	H21
①社74	～みんなで楽しく健康づくり～ エクササイズでコミュニケーション!!	34分	一般	20歳以上で継続的な運動ができている人は、四人に一人という平成18年度厚生労働省の調査結果です。一人ではなかなか続けられない運動習慣を、いかにして楽しみながら継続していくか、その具体例を挙げています。1. はじめに～運動を取り巻く今～ 2. スポーツ愛好家から学ぶ運動を楽しむ秘訣 3. 弘道お兄さんの体操教室 他 (2008年版)	H21
①社75	サイレントキラー 高血圧の恐怖 + 専門医に聞く	24分	一般	血管の中を流れる血液の圧力が高い状態を高血圧といいいます。血圧が高いと、血管の壁が傷ついて傷みややすくなります。高血圧が長く続くと、将来脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。高血圧の恐ろしさと、病状や治療を述べています。	H21

# 1 社会教育

## (2) 健康・生きかた

記号番号	題名	時間	対象	内 容	設置年度
①社76	1に運動 2に食事しっかり禁煙最後にクスリ	32分	一般	～良い生活習慣を身につけて、気持ちいい毎日を送りましょう！～「健康日本21」(第三次国民健康づくり運動)の生活習慣病対策統一標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙最後にクスリ」、この標語に基づいて、専門の先生たちがメタボリックシンドロームの予防策を紹介しています。	H21
①社77	大人のためのエンジョイスポーツライフ	24分	一般	健康維持！ストレス解消！仲間づくり！楽しいスポーツライフをはじめの第一歩、ノルディックウォーキングの魅力を萩原次晴スポーツキャスターが紹介しています。運動・スポーツと健康との関係を示し、無理なく続けられる心構えなどを解説しています。	H21
①社105	高齢者の心のケア 第1巻 理論編	45分	一般	高齢者関係施設等で、仕事をする人たち又将来仕事をする人たちに、偏見のない、的確な高齢者像を提示し、現場でのケアのレベルアップに寄与することを目的に制作されました。高齢者の心を科学的に分析し、評価することは実際の介護生活を行う上で大変重要です。	H23
①社106	高齢者の心のケア 第2巻 実際編	45分	一般	心のケアを重視し、適切な介護をめざす高齢者施設を紹介しています。また、地域ケア・在宅健康高齢者の社会参加活動の様子を紹介しています。	H23
①社114	中高年のための健康教室	17分	一般	本格的な高齢化社会の到来を迎え、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する。◎動脈硬化◎脳への影響◎心臓への影響◎がん◎アディポネクチン◎解決法	H23
①社117	適正飲酒啓発DVD 『お酒を飲む喜びをいつまでも』	15分	一般	お酒は本来、楽しく飲むものですが、知識不足から飲み方を誤り、健康を損なうこともあります。このDVDでは、現在の飲酒習慣のチェックや、適正飲酒に関する基礎知識のほか、節酒に効果的な飲酒日記など酒量を減らすための手法を紹介しています。	H23
①社122	こころの病と向きあう	25分	一般	うつや統合失調症などの心の病は、誰でもかかる可能性のある病気です。しかし、こうした病気に対する偏見はいまだ根強いものがあります。この作品は、心の病に罹患した人や、周囲の人々の日常をドキュメントし、心の病に対する偏見について問い直し、心の病と人権について考えていくための教材として作成しました。	H24
①社123	なるほど発見！日本の食材	120分	小～一般	『わたしたちに身近なあの食材はどうやって収穫され、どうやって出荷されているのか？』そんな食材の、普段見られない映像を収録した学習教材です。日本の代表的な食材を25品収録しています。	H24
①社129	高齢期は食べ盛り～正しい知識で老化を防ぐ～	36分	一般	日本は今、飽食の時代といわれる一方で、高齢者の「栄養失調」が問題視されています。そこで、高齢期における栄養、とくにたんぱく質、脂質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。	H25
①社131	演歌で健康体操 エンカサイズ	53分	一般	超高齢時代を迎えている現代、介護を必要としない健康長寿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ができる内容になっています。皆で歌って楽しく体操ができます。	H25
①社135	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 2	53分	一般	社131の第2版 演歌に合わせて楽しく体操ができます。 1. 舟歌(八代亜紀) 2. 月がとつても青いから(菅原都々子) 3. 小樽のひとよ(東京ロマンチカ)	H25
①社151	病気にならない体づくり～コア・トレーニング～	64分	一般	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。背骨をしっかり支える腹横筋を鍛える腹式呼吸法。体の各部位に効果のある、どこでも誰でも手軽にできるエクササイズを紹介。健康でプロポーションのよい美しい体をつくるためのDVD。	H26
①社157	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 3	43分	一般	演歌に合わせて楽しく健康体操の第3版。1. 岸壁の母(菊池章子) 2. あゝ人生に涙あり(里見浩太郎・横内正) 3. 夜霧よ今夜も有難う(石原裕次郎)	H26
①社161	野菜のある食卓	24分	一般	野菜は毎日の食卓に欠かせない食材です。健康のためにも十分に食べることが薦められており、一日あたりの摂取目標量も定められています。野菜に含まれる栄養素やそのはたらきについての知識、献立への手軽な取り入れ方などを紹介しています。	H27

# 1 社会教育

## (2) 健康・生きかた

記号番号	題名	時間	対象	内 容	設置年度
㊦社165	キッズ介護教材 長寿大国を探検しよう		小～ 一般	少子高齢化が急速に進んでいる中で、子どもたちも、高齢者への最低限の介護、介助の必要性が高くなっています。この教材は、もはや子どもたちに縁遠いものではない「介護」について、楽しくわかりやすく学んでもらうものです。	H28
㊦社167	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 4	59分	一般	演歌に合わせて楽しく健康体操の第4版。 1. 旅笠道中(東海林太郎) 2. 狂った果実(石原裕次郎) 3. 二輪草(川中美幸)	H28
㊦社168	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 5	45分	一般	演歌に合わせて楽しく健康体操の第5版。 1. みちのくひとり旅(山本譲二) 2. 氷雨(日野美歌) 3. 憧れは馬車に乗って(菅原都々子)	H28
㊦社169	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 6	54分	一般	演歌に合わせて楽しく健康体操の第6版。 1. そんな女のひとりごと(増位山太志郎) 2. 世界の国からこんにちは(三波春男) 4. 十九の春(田端義夫)	H28
㊦社174	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 7	45分	一般	演歌に合わせて楽しく健康体操の第7版。 1. チャンチキおけさ(三波春夫) 2. ふたり酒(川中美幸) 3. 赤いハンカチ(石原裕次郎)	H29
㊦社175	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 8	49分	一般	演歌に合わせて楽しく健康体操の第8版。 1. 雨の慕情(八代亜紀) 2. すきま風(杉良太郎) 3. 孫(大泉逸郎)	H29
㊦社176	命を奪う熱中症 ～熱中症予防を検証する～	24分	一般	あなたの熱中症対策、間違っていないか？ 高齢者が日頃から行っている熱中症対策には思わぬ落とし穴があることを、「からだ」「すまい」「水分補給」の3つ観点から、専門医師の解説を交えて提示します。そして、その上で高齢者の体質に合った正しい予防法を紹介します。	H29
㊦社178	演歌で健康体操 エンカサイズ Vol. 9	56分	一般	演歌に合わせて楽しく健康体操の第9版。 1. 風の旅人(三田りょう) 2. 珍島物語(天童よしみ) 3. 北の旅人(石原裕次郎)	H29
㊦社180	いいあんべえ体操	114分	一般	生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる運動を紹介しています。①肩こりスッキリ体操 ②腰わやらぎ体操 ③膝ラクラク体操 ④バランス力アップ体操 ⑤道具を用いた運動 ⑥椅子に座ってストレッチ ⑦椅子に座って筋力アップ ⑧いいとこどり体操 簡単にできる運動が満載のDVDです。	H29
㊦社188	R70ごぼう先生の健康体操 ①	10分	一般	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。 ①口腔体操編～誤嚥の予防 口腔機能が低下すると、食べ物が気管に入ってしまう『誤嚥』を起こしやすくなります。ごぼう先生と楽しく口腔体操をしましょう。	H30
㊦社189	R70ごぼう先生の健康体操 ②	11分	一般	②自力体操編～筋力低下の予防 道具を使わずに自分自身の力を使って行う自力体操で、ごぼう先生と一緒に全身の筋力を鍛えましょう。	H30
㊦社190	R70ごぼう先生の健康体操 ③	13分	一般	③できなくてあたりまえ体操編～認知症の予防 この体操は、できない方に効果がある不思議な体操です。ごぼう先生と一緒に脳を活性化しましょう。できないときに「笑う」ことがポイントです。	H30
㊦社191	R70ごぼう先生の健康体操 ④	12分	一般	④ボール体操編～バランス力・俊敏性の向上 ボールを手や足でつぶしたり、膝の下にくぐらせたり、ごぼう先生と一緒にボールを使って楽しく体を動かしましょう。	H30
㊦社192	R70ごぼう先生の健康体操 ⑤	13分	一般	⑤棒体操編～新聞紙で作った棒を使って健康体操しましょう。目を閉じて行う体操で、普段意識しない深部感覚を刺激しましょう。チャンバラの動きは、大きな声で「やーっ！」と棒を振ってストレス解消。	R 1
㊦社193	R70ごぼう先生の健康体操 ⑥	10分	一般	⑥タオルを使った体操編～雑巾絞り・窓拭き・からだ洗いなど、日常の慣れた動きで健康体操。日常生活にちなんだ動きで無意識に自立心へ心地良い刺激を与えます。	R 1
㊦社194	R70ごぼう先生の健康体操 ⑦	11分	一般	⑦朝の体操編～ラジオ体操卒業世代へ！気持ちの良い伸びから始まるシニア向け健康体操。柔軟性を向上させて一日を気持ちよく過ごしましょう。	R 1
㊦社195	R50ごぼう先生の健康体操 ⑧	8分	一般	⑧スポーツ体操編～リズムに合わせてフィットネス！椅子に座って有酸素運動。心肺機能を高めましょう。	R 1

# 1 社会教育

## (2) 健康・生きかた

記号番号	題名	時間	対象	内容	設置年度
㊦社207	R70ごぼう先生の健康体操 ㉑	11分	一般	㉑すうはあ体操編～深呼吸をしながら、太極拳のように流れるようにゆっくりと体を動かし、体幹を強化させる体操です。	R 2
㊦社208	R70ごぼう先生の健康体操 ㉒	11分	一般	㉒おにごぼ体操編～声を出しながら右手と左手をずらして動かしたり、計算をしながら足を動かしたり、頭を使う体操です。	R 2
㊦社209	R70ごぼう先生の令和イス体操 ①	13分	一般	①テクテク運動編～すうはあ体操・ひらがな足踏み・5秒体操・リラックス・空手体操・カメとウサギ 他	R 2
㊦社210	R70ごぼう先生の令和イス体操 ②	11分	一般	②モグモグ食事編～深呼吸・ゆびおり体操・マッサージ・さんべ体操・おにぎり先生登場・味覚体操 他	R 2
㊦社211	R70ごぼう先生の令和イス体操 ③	14分	一般	③ドキドキ脳活編～手のひらスリスリ・グーパー体操・間違い探し・ゆび体操・リズム足踏み 他	R 2
㊦社217	一期一会 其の一	50分	一般	うれしいことも、悲しいことも、つらいことも全部それが人生。寂聴さんだから答えられる生き方処方箋。毎日の生活の中で生じるいろいろな悩み事に、寂聴さんならではの温かくそしてユーモアもいっぱいの視点で答えてくれます。法話と異なり、寂聴さんと面と向かってお話ししているような雰囲気をご覧ください。	R 2
㊦社234	R70ごぼう先生の令和イス体操 ④	9分	一般	④ワクワク表情編～深呼吸・声出し体操・肩上げ体操・ゆったり童謡体操・表情体操 他	R 5
㊦社236	65歳以上のシニアフィットネス Vol.1	33分	一般	Vol.1 まずはゆがみを正す！ストレッチ編 65歳以上でも足腰の強い健康的な体と体力年齢の若返りを目指すフィットネスDVDです。日常の筋肉の使い方によってできた体のゆがみをストレッチで戻し、より良い生活環境の構築をサポートします。さらに、日課にできる簡単な運動も解説しています。	R 5
㊦社240	R70ごぼう体操 BEST金	20分	一般	座ったまま20分、全身健康体操の決定版！日本全国の介護施設で大人気、ごぼう先生の最新作イス体操DVDです。人気の体操「すうはあ体操」「自力体操」「みんなで深呼吸」を収録。また、新作の体操「表情グーチョキパー」や「3周円体操」を収録しています。	R 6