

旭川市 いまいき DVDライブラリー

**DVDを観て
介護予防&健康づくりを
一緒に学びましょう！**



- 貸出期間 2週間まで
- 貸出本数 5本まで
- 料金 無料
- 貸出場所 旭川市役所 福祉保険部 長寿社会課
- 貸出時に氏名，住所，電話番号，返却予定日等を記入していただきます。

※電話で御予約できます（電話番号：25－5273）

目次



A 介護予防

B 介護

C 生活習慣病予防

D 食生活・栄養

E 歯科・口腔

F 体操・脳トレ

G 権利擁護

A 介護予防

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
A-25 (DVD)	介護予防でいつまでも元気！ (総集編) ※在庫2部あり	90分		ビデオ版「介護予防でいつまでも元気！」の3巻(F-13～15)が一本となったDVD ①水中運動で健康長寿 ②高齢者のための筋力向上トレーニング -自宅のできる貯筋運動- ③転ばぬ先の杖、転倒予防
A-26 (DVD)	みんなの介護予防 ～健康で豊かな高齢期をめざして～ ※CD-R	49分	H17	・介護予防の考え方(6分) ・運動機能向上、栄養改善、口腔ケア、うつ予防 閉じこもり予防、認知症予防(28分) ・健康運動士による運動実技(15分)
A-27 (DVD)	テレビ回想懐かしい話 第1巻	90分	H17	昔のことを思い出し、回想することによっていつまでもいきいきと元気に暮らしていこうというDVDです。 「玉子ごはん」:玉子は貴重品。ご馳走について 「ふるさとどちらですか」:郷土自慢を披露 「女の子の遊び」:お手玉の遊び方について
A-28 (DVD)	テレビ回想懐かしい話 第4巻	90分	H17	昔のことを思い出し、回想することによっていつまでもいきいきと元気に暮らしていこうというDVDです。 「小学生の思い出」:机と椅子の思い出 「男の子の遊び」:ベーゴマ等昔の男の子の遊び 「映画館の思い出」:休日の過ごし方
A-29 (DVD)	テレビで脳を鍛える 100日道場	250分	H22	毎日わずか2分30秒の番組を見るだけで、記憶力や思考力、さらに創造力を司る脳の前頭前野が活性化することが分かりました。『いきいき脳体操』100日分の脳トレを収録！ 監修:東北大学 川島隆太教授
A-30 (DVD)	元気宣言!!おおらか生活	25分	H18	生きがいを持って生活してもらうための内容。世代間交流や高齢者間の相互扶助などの社会貢献の様子、介護が必要になってもできる範囲は自分ですといった考え等日本や海外の事例を通して伝えています。 監修:桜美林大学大学院・医学博士 柴田 博教授
A-31 (DVD)	健康になる長寿スイッチで アンチエイジング	51分	H23	健康で長生きするため、誰もが持っている長寿遺伝子のスイッチをONにしましょう。 いつまでも若々しく過ごすために、「1.いきがいを持つ」「2.食事に気をつける」「3.運動をする(長寿の体操)」この3つの内容をそれぞれ詳しく説明し、家庭でできる運動・食事の方法を分かりやすく紹介しています。
A-32 (DVD)	東北大学教授 川島隆太教授の いきいき脳体操DVD	237分	H18	脳の活性化にはやさしいものをできるだけ早く行うことが大切です。このDVDを見るだけで脳を活性化することができます。1日数分と短く計算やじゃんけん、朗読といったトレーニングが100日分収録されています。もの忘れが増えてきた、認知症を予防したい方にお勧めです。

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
(DVD)	いきいき脳楽エイジング ～認知症が気になる50代からの 楽しい脳トレーニング!～	544分	H27	近年の研究によって、記憶力などの脳の力は、脳トレ、運動、バランスのいい食事などによって、それを行っていない人より格段に高いレベルを保ち、伸びる可能性がある」と示されています。 このDVDは、絵を見て答える問題、会話を聞いて答える問題、間違い探し、計算など「記憶力」「注意力」「判断力」を鍛えるクイズに加え、準備体操、脳トレミュージックレッスン(発声練習、歌唱練習など)、脳トレ体操(リズム体操など)、脳トレゲームなどが一巻ごとに収録されています。難しすぎない内容で飽きずに取り組める内容になっています。 ※12枚のDVDから構成されており、4枚ごとに「記憶力編」「注意力編」「判断力編」のグループに分かれています。 ※貸出しは、1枚ずつとなります。スタートアップディスク、副読本については貸出しできません。
A-33-①	記憶力編 第1巻	32分		
A-33-②	記憶力編 第2巻	34分		
A-33-③	記憶力編 第3巻	38分		
A-33-④	記憶力編 第4巻	41分		
A-34-①	注意力編 第1巻	37分		
A-34-②	注意力編 第2巻	39分		
A-34-③	注意力編 第3巻	37分		
A-34-④	注意力編 第4巻	39分		
A-35-①	判断力編 第1巻	37分		
A-35-②	判断力編 第2巻	47分		
A-35-③	判断力編 第3巻	40分		
A-35-④	判断力編 第4巻	43分		

B 介護

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
B-43 (DVD)	認知症の人といっしょに生きる	68分	H20	生活場面における介護者の対応例を比較し好ましい関わり、多くの事業者にいま求められている職場の活性化や意識改革、人材定着・育成を図るプロセスについて、地域に支え合いの力を創り上げていくヒントを解説。 第1部 病気と行動・心理症状への対応(21分) 第2部 認知症ケアを施設改革のきっかけに(23分) 第3部 「新たな支え合い」を地域につくる(23分)
B-44 (DVD)	認知症の人から学ぶ クリスティーン・プライデン講演より	56分	H19	46歳でアルツハイマー病と診断されたクリスティーン・プライデンさん本人が日本に来て講演をし、認知症の人自らが自分の体験を伝えている。 認知症の人がどのように感じ、どのようなことに困難さを感じているのか、どのようなケアを求めているのか本人自ら伝えている。
B-45 (DVD)	長編動画 毎日がアルツハイマー	93分	H24	自分の母親が認知症と診断され、29年間離れて暮らしていたが日本に戻り母親と暮らし始める。2年半にわたった母親との暮らしを楽しく収めた長編ドキュメンタリー映画。 認知症の人が日常で出くわす様々な出来事をユーモアがありながらもありのままに描かれている。
B-46 (DVD)	認知症の人の体験世界を 感じてみよう ～認知症介護の原点として～	30分	H16	いくつかの場面で介護者の視点と認知症本人の視点の両方を見ることができる。そのことで当たり前の場面でも、怖かったり恐怖に感じているのか気付くことができる。 認知症の人の感じていることを気付き、目線を切り替えその人中心のケアをすることが大切である。認知症の人の気持ちを知り、介護をする方に向けた内容になっている。
B-47 (DVD)	認知症の人の心を感じて ～もし自分が認知症になったら～	24分	H20	SPSDという認知症を演じることができる専門的な技術を持った人が、3つのそれぞれの事例を演じ、どう感じたのか、家族の方もどう感じていたのか伝えている。 認知症の人との関わりは、ほんの少しの工夫と優しさが必要です。認知症の人の気持ちを考え、関わり方を考えるDVDになっている。
B-48 (DVD)	認知症そのこころの世界 ～認知症の人は 何を感じているのか～	20分	H21	認知症の人に成りきる技術を持った人がそれぞれの3つの事例を演じています。違いを見て認知症本人の世界を理解するとともに、関わり方をより深く考えることができます。 ①私たちが見ている「現実の風景」 ②認知症の人が見ている「本人の世界」 ③認知症模擬演技者が感じたこと
B-49 (DVD)	明日の記憶	122分	H18	同僚の名前が出てこない、通い慣れた道で迷う。働き盛りのサラリーマンが突如襲われた「若年性アルツハイマー病」。現実を受け止める余裕のないままに日常が一つ一つ消えてゆく。そんな夫を励まし、支え続ける妻。たとえ過去が失われたとしても、二人で明日の記憶を作って行こうと決めた。 出演：渡辺 謙、樋口 可南子ほか 監督：堤 幸彦

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
B-50 (DVD)	ユマニチュード 優しさを伝えるケア技術	120分	H27	「ユマニチュード」は体育学を専攻する二人のフランス人、イヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティによって作り上げられた、35年の歴史を持つ知覚・感情・言語による包括的なコミュニケーションに基づいたケア技法です。このDVDは、介護を拒む、同じことを何度も尋ねる、突然大声をあげる、攻撃的になる、食事をとらなくなった、徘徊するなど「認知症の症状」とされる多くの問題について、ユマニチュードによる解決法をご紹介します。
B-51 (DVD)	DVDで認知症を徹底的に学ぶ 認知症医療・介護のための 老年精神医学セミナー	720分	H23	第1回：精神機能の老化現象(81分) 第2回：認知症の理解と対応(108分) 第3回：認知症への対応(91分) 第4回：認知症を引き起こす病気(95分) 第5回：老年期のうつ(79分) 第6回：老年期の幻覚・妄想(82分) 第7回：精神科の薬物－その効果と副作用－(79分) 第8回：認知症の人の権利擁護－最後まで自分らしく生きるために－(91分) 講義形式で、認知症の第一人者である都立松沢病院院長斉藤正彦医師から、認知症の症状や対応など具体的な事例を用いて説明があります。分野ごとに掘り下げた専門的な説明があるため、専門職向けです。しかし、対応についても細かく説明しているので、第2回は家族介護者にも参考になります。認知症の人の成年後見制度の活用についてなど認知症について様々な視点から学ぶことができます。
B-52 (DVD)	認知症の“人の気持ち” ～思いを理解してかかわる～	74分	H27	専門職を対象としたセミナーですが、一般住民でも理解できる言葉で、認知症の症状や対応について分かりやすく説明してくれています。専門職が家族や一般住民へ認知症について説明する際の参考にもなります。適切な関わりが認知症の進行に効果的であるとの考えから、関わり方を学ぶことの必要性について伝えています。ごみ箱におしっこをしてしまう、同じことを何回も聞いてくるなどの認知症の行動の背景、背景からどのような対応が適切か根拠を持って説明してくれています。思いを理解して関わることの大切さに改めて気付くことができます。
B-53 (DVD)	基本介護技術	257分	H19	①やさしい介護の基本 介護者の健康管理、ベッドメイキング、体位・姿勢交換移動の介護 ②清潔な身だしなみ 衣服着脱の介護、入浴の介護、身体の清潔 ③いのちを支えるために 食事・排泄・緊急時の介護 実際の場面を見ながら、介護のポイントを基本から確認することができます。片麻痺、全介助、視覚障害者の場合など要介護者の状況に合わせた方法を学ぶことができます。 ベッドから車椅子への移乗など、身体の使い方等のポイントを抑えることで、介護者、要介護者の負担を軽減することができます。車椅子での移動、食事介助等介護の基本について学ぶ機会は少ないと思うので、介護に不安を持っている家族や、介護者を支援している関係機関にもぜひ活用してもらいたいDVDです。

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
B-54 (DVD)	落語版 認知症のソナエ	20分	R2	①寝床：趣味のある人生を送るためのソナエ その後：認知症の早期診断・早期対応と適切な支援の大切さについて解説（役4分） ②芝浜：賢い女房が選んだソナエ その後：もしもの時に備える財産管理や成年後見制度などの方策について解説（役4分） ③藪入り：老後と子どもたちのためのソナエ その後：子どもや家族に負担をかけない介護費用や生活費用の準備について解説（役4分） ④初天神：望む生活を続けるためのソナエ その後：自分らしく生活し続ける希望と意思の伝え方・残し方について解説（役4分） ⑤笠碁：居場所づくりのために行うソナエ その後：不安なく暮らし続けるための社会参加と地域との関係作りについて解説（役4分） 名作落語の登場人物のその後を紹介する形で、「認知症の備え」の必要性を解説します。

C 生活習慣病予防

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
C-18 (DVD)	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	H20	たばこには200以上の有害物質が含まれ、その中でも①ニコチン②タール③一酸化炭素が有害と言われている。たばこを吸い続けることによる体への悪影響(慢性閉塞性肺疾患や発ガンリスク)について説明。その他にも未成年の喫煙の危険性や妊婦の禁煙の必要性について説明。実際に禁煙外来を受診し禁煙した例も紹介している。
C-19 (DVD)	サイレントキラー 高血圧の恐怖+専門医に聞く	24分	H21	高血圧に関して、通常の健康診断では発見されない「仮面高血圧」が問題となっています。普段の生活では高血圧であっても病院等では正常値と見過ごされてしまう症状のことで。現在、血圧の正常値の10人に1人が該当し、推計で900万人の人が当該症状を無自覚とされています。このような状況の一端を広く分かりやすい内容で制作されています。 ■高血圧を考える ■高血圧の恐ろしさ ■発見されない高血圧 ■仮面高血圧の種類 ■高血圧はなぜ悪いのか ■なぜ高血圧になるのか ■専門医に聞く「高血圧の治療」
C-20 (DVD)	健康診断を受けてよかった ～特定健診・特定保健指導/ がん検診～	34分	H19	健康診断は体の通信簿、病気を早期に発見できる唯一の方法です。自分の体を知ることとはとても大切な年に一度は健康診断を受けましょう。何話かのドラマを通して健康診断の必要性や大腸カメラ、マンモグラフィーについて説明。メタボリックシンドロームや特定健診、特定保健指導についても詳しく説明している。
C-21 (DVD)	今から始める喫煙防止教育 2版	60分	H18	Part.1 たばこ、やめてね(6分) Part.2 たばこのけむりはあぶないよ!!(10分) Part.3 たばこって本当はどんなもの?(12分) Part.4 考えてみよう たばこと健康(14分) Part.5 たばこか健康か あなたはどちらを選びますか(17分)
C-22 (DVD)	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	H18	①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(15分・ドラマ仕立て) ②エクササイズガイド2006(10分)
C-23 (DVD)	『糖尿病網膜症といわれて』 寄贈 萬田記念病院	23分	H17	糖尿病の三大合併症の一つである「糖尿病網膜症」について3事例を基に、発症、診断、治療までの一連の流れを説明。 ※萬田記念病院寄贈であるため随所に病院の宣伝が入りますが、網膜症について理解しやすい内容となっています。
C-24 (DVD)	1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ	32分	H21	健康や体力づくりの基本である運動や食事などについて、身近に感じ取り、日々の努力の積み重ねが大きな成果を生み出すこと等を主眼に構成されています。

D 食生活・栄養

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
D-9 (DVD)	黒田留美子式 高齢者ソフト食 「食事を楽しむ献立作りVol.1」	40分	H19	高齢者ソフト食の入門編です。美味しい肉じゃがの作り方をベースにソフト食の基本的なポイントを紹介し ます。飲む込みやすい、素材の選び方の基礎・素材の切 り方、とろみの作り方。
D-10 (DVD)	食事バランスガイド あなたの身体を大切に	37分	H19	健康を保つ上で大切なのが食生活です。しかし食生 活は大切だと分かっていても、ついおろそかにしがちで す。「食事バランスガイド」は、そうした食生活をおろそ かにしがちな人のことを考えて作られており、コマのイ ラストを用いて、「何をどれだけ食べたらよいのか」が簡 単に分かるようになっています。
D-12 (DVD)	野菜パワーでからだ元気！	30分	H22	体にとって悪影響を及ぼす野菜不足についてや、野 菜に含まれる成分について、どのくらい食べたら良いの かという知識編と女性・中年男性・子供・高齢者（特に 独居男性）向けにどのように食べたらよいかの行動編 が収録。 がんの予防や老化防止、骨折予防としても効果があ る野菜の食べ方をレシピも紹介しながら学べます。

E 歯科・口腔

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
E-2 (DVD)	咀嚼	40分	H21	①咀嚼健康法(総集編) ②「噛んでスッキリ！」(青年編) ③「噛んで健康 脱メタボ！」(壮年編) ④「噛んで生き生き～健康で長生きするために～」(高齢者編) ⑤「赤ちゃんのむし歯予防」(乳幼児編)
E-3 (DVD)	～健康は歯周病の予防から～ 歯周病を予防しよう	16分	H20	歯周病とは何か、歯周病が全身の健康にも影響することを説明している。そのほかにも歯周病のチェックリストや歯科医師による定期的な歯科受診の必要性や正しい歯のみがき方や歯間ブラシの使い方について紹介。 企画・制作：財団法人 健康・体力づくり事業財団 制作協力：株式会社 社会保険研究所
E-4 (DVD)	ガブッと モグモグ ゴックン体操	28分	H17	子どもたちがお手本となり、柔軟体操、舌の体操、唾液腺のマッサージなど、呼吸機能の強化や、唇・舌の動きを良くするなどの効果がある体操を紹介しています。 「たこ・サメ体操」「火消しのプー」など簡単な体操なので、楽しみながら体操に取り組むことができます。体操後に、考案者である先生より体操のポイントの解説があります。
E-5 (DVD)	口腔機能向上・筋トレ・ 介護予防に役立つ 早口言葉で口腔トレーニング	107分	H28	意識的に声を出すと口の周りの筋肉が鍛えられ口腔機能が向上することと、口腔トレーニングに向いていると言われている早口言葉を取り入れています。 「腹式呼吸」「基本の口の開け方」を行う毎日のトレーニングに加えて、曜日ごとに異なる「声を出すトレーニング」「早口言葉トレーニング」に取り組める内容になっています。 元アナウンサーの先生が優しく指導してくれ、一日約15分と無理なく続けられるトレーニングです。
E-6 (DVD)	健口体操	6分	R3	口の中を清潔に保ち、口の動きを低下させないことは全身の健康や命を守ることに繋がります。おいしく安全に食事を楽しむ為に、「のどトレーニング」で飲みこむ力やのどの働きを健康に保ちましょう。 のどを潤すトレーニング：「耳下腺マッサージ」「顎下腺マッサージ」「舌下腺マッサージ」 のどの周りの筋トレ：「舌の体操」「ごっくん体操」「イーの体操」 誤嚥性肺炎の防止：「おでこ体操」

F 体操・脳トレ

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
F-29 (DVD)	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	H18	介護が必要となる主な原因である「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」、「転倒・骨折」は全て運動不足が関係しています。特に「衰弱」や「転倒・骨折」は筋力向上トレーニングによって予防できる可能性が高く、その有効性が注目されています。トレーニングで心身ともに健やかにして、いつまでもいきいきと長寿をお過ごしなう。
F-30 (DVD)	脳トレビクス 100	141分	H21	「脳トレビクス」とは脳と身体を同時に元気にするエアロビクスのことです。 このDVDを見ながら一緒にリズムに乗り、脳と身体を動かしましょう。間違えても無理なく楽しく続けることが脳にも身体にも良いとされています。25項目の脳トレビクスがあり、好きなものを選んで見ることができます。
F-31 (DVD)	ザ・シャッキリ体操	12分	H21	介護高齢課地域支援担当で作成した「あなたとわたしの介護予防(2009年度版)」パンフレットのストレッチ・筋力トレーニングの内容を一部紹介しています。自宅でDVDを見ながら個人でも実践できる内容となっています。
F-32 (DVD)	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	H19	①本編(20分) ②安全に運動するための5つのポイント(2分) ③初心者のための運動の実践プログラム(40分)
F-33 (DVD)	大人のための エンジョイスポーツライフ	24分	H21	若い時には運動・スポーツに親しんでいたが、その後、縁遠くなっている大人世代が、再び運動・スポーツの魅力を呼び戻したくなるように、スポーツ本来の「楽しさ」、「インセンティブ」、「健全性」等について広く国民各層に分かりやすい内容に制作されています。 監修:山崎元 慶應義塾大学名誉教授 ナビゲーター:荻原次晴
F-34 (DVD)	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	70分	H19	介護を要せず、自立して日常生活を送れるように中高齢者の「基礎生活体力」の保持・増進を目的にしているもの。「エアロビックダンス」をベースに振り付け創作されたダンス体操です。美空ひばりさんの楽曲より9曲選曲。
F-35 (DVD)	高齢者の転倒骨折の メカニズムと予防 ～ロコモ対策～ 骨粗しょう症を改善しましょう 転倒しないようにする バランストレーニング	40分	H22	健康寿命を伸ばすためにも年齢とともに増える骨折を予防するための方法を紹介。骨粗しょう症のチェックリストや骨強くする食事も解説。 生活の中で簡単にできる転倒予防のための3つの運動(バランストレーニング)の実践方法を紹介。 制作:日本整形外科学会

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
F-36 (DVD)	美しく、若々しく家庭でできる アンチエイジング	29分	H22	アンチエイジングとは、老化防止・血管年齢の若返りとして注目を集めている。医療機関でも取り組まれているアンチエイジングを紹介。アンチエイジングの一つとしてストレッチや美しい姿勢での歩き方を紹介する元気な方向けのDVD。
F-37 (DVD)	いつまでも自立した生活を 営むために 生き生き介護予防体操①	62分		年を重ねる中でますます楽しい日々を過ごしてもらうために必要な健康づくりのヒントを紹介する健康体操のビデオ。介護者、高齢者、施設入所の方、ひとりでも集団でも取り組める体操を紹介している。 おめざめ体操、口腔体操、用具を使った体操、介護者のための腰痛・肩こり改善体操
F-38 (DVD)	いつまでも自立した生活を 営むために 生き生き介護予防体操②	55分		年を重ねる中でますます楽しい日々を過ごしてもらうために必要な健康づくりのヒントを紹介する健康体操のビデオ。介護者、高齢者、施設入所の方、ひとりでも集団でも取り組める体操を紹介している。 素敵な笑顔のための体操、椅子に腰掛けて行う体操、有酸素運動、足腰を丈夫にする体操、介護の合間に行う体操
F-39 (DVD)	健康になるストレッチング	42分	H12	・ストレッチングとは～筋肉の役割と効用～ ・上半身のストレッチング ・首・手首・腕／肩／体側(ウエスト)／胸・腹・背中 ・下半身のストレッチング ・なぜ、脚はむくむのか？ ・脚・ヒップ／ストレッチングのポイント ・全身のストレッチング ・ストレッチングの効果的な方法
F-40 (DVD)	NHKテレビ体操	34分	H15	みんなで無理なく健康に。全ての世代の方々へ。 「みんなの体操」「ラジオ体操第一」「ラジオ体操第二」「特典映像」
F-41 (DVD)	NHK健康ストレッチング	46分	H15	いつでもどこでも無理なくできる。心地よい柔軟体操で、若々しい体を保ちましょう。 「朝のストレッチング」「心地よい眠りのためのストレッチング」「ストレッチングと筋力アップ」
F-42 (DVD)	カラダをゆるめて美しく健康に 一ゆる体操	50分	H17	シェイプアップ系 ①手首ブラブラ体操 ②肘クルン体操 ③肩ユッタリ回し体操 ④水平ピシーッスイ体操 ⑤天スリスリヒラヒラ体操 ⑥足パタパタおじぎ体操 ⑦足ネバネバ歩き健康系 ⑧胸フワ背フワ体操 ⑨脇フワモゾモゾ体操 ⑩肩こりギュードサー体操 ⑪お腹ペコペコ体操 ⑫踵クルクル体操 ⑬腰クネクネ気持ちよく体操 ⑭腰割りスリスリ気持ちよく体操

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
F-43 (DVD)	NEW YORK CITY BALLET Workout 2	70分	H15	「ワークアウト2」は、「ワークアウト1」のDVDで紹介したエクササイズをさらに発展させ、より良い体づくりのお手伝いをするものです。また、バレエの動きを取り入れたフィットネスは初めてという方のための解説やバレエの基本的な動きを性格に分かりやすく説明するため「映像による用語解説」も設けました。
F-44 (DVD)	3週間で理想のボディ 7秒間シェイプアップ ひねり運動	50分	H18	「ひねり運動」とは引き締めたいカラダの部分をたった7秒間、力を入れて最大限に「ひねる」。これだけで効果が得られる簡単なシェイプアップ運動です。 今回は、体の9か所と全身の「ひねり運動」、さらに引き締め効果をより高める、「アシスト運動」、合わせて全19種類の運動を収録しています。
F-45 (DVD)	10週間で効果抜群！ 7秒間エクササイズ ひきしめ体操	59分	H14	10週間でウエストが平均10cm細くなる！「7秒間エクササイズ」とは、筋肉を静止させた状態で7秒間力を入れることで、たるんだ筋繊維をひきしめる、というエクササイズ。いくつかのエクササイズを組み合わせることで、二の腕やおなかなど身体の気になる部分をひきしめます。
F-46 (DVD)	デューク更家の ウォーキングエクササイズ Vol.1 美しくダイエット	49分	H16	きれいな脚にダイエット！きれいに歩くことは、もっとも身近で簡単なダイエット方法です。きれいに歩けば歩くほど、無駄なく全身の筋肉を使って健康体になれます。 軽快なおしゃべりと分かりやすい指導で人気のあるウォーキング・スタイリストのデューク更家さんによるウォーキング・エクササイズ。 このDVDでは、「脚やせ」を中心にデューク更家流ウォーキングダイエットを紹介します。
F-47 (DVD)	デューク更家の ウォーキングエクササイズ Vol.2 きれいに歩く 美しくなる	45分	H16	美しい歩き方をマスターしよう！きれいに歩くために不可欠な正しい立ち方・姿勢の作り方、また、気になる自分の歩き方のチェック方法や日本人にありがちな歩き方のクセなどを矯正するエクササイズの方法も紹介します。さらに、靴に合わせた美しい歩き方をレクチャー。 DVDを見ながら誰でも気軽に楽しく、そして体を動かしながら爽快に、美しくなるエクササイズレッスンを展開します。
F-48 (DVD)	デューク更家の 美しくやせる ウォーキングダイエット	100分	H16	LESSON1 ウォーキングの前に・ベーシック編 LESSON2 お腹引き締め1週間メニュー LESSON3 脇・ウエストシェイプ1週間メニュー LESSON4 脚を細くする1週間メニュー LESSON5 ヒップアップ・小尻を作る1週間メニュー LESSON6 バストアップ・背中シェイプ1週間メニュー LESSON7 二の腕を細くする1週間メニュー LESSON8 健康になる1週間メニュー

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
F-49 (DVD)	座ってもできる 立ってもできる ラジオ体操	37分	H22	このDVDは「いつまでも体操を続けられる」をコンセプトに立ってする体操のほかにも、座ったままでも行える体操も紹介しています。 そのほかに全身を十分に動かせる「みんなの体操」さらに「体をほぐす体操」、「筋力を保つ体操」、「関節や筋肉を伸ばす体操」も入っています。
F-50 (DVD)	～みんなでたのしく 健康づくり～ エクササイズで コミュニケーション!!	34分	H20	・ はじめに～運動を取り巻く今～ ・ スポーツ愛好家から学ぶ、運動を楽しむ秘訣 ・ 弘道お兄さんの体操教室 ・ まとめ～持続可能な運動習慣をめざして～
F-51 (DVD)	三浦弘の楽脳フィットネス Vol.1	50分	H20	介護予防運動で、楽しく脳と身体を鍛えることができるDVDです。画面を見ながら椅子に腰掛けのまま運動ができます。 全身のストレッチ、楽脳準備体操、楽脳フィットネス、6種類の運動が収録されており、運動だけではなく脳のトレーニングも一緒にやりたい、と言う方にお勧めです。
F-52 (DVD)	三浦弘の楽脳フィットネス Vol.2	50分	H20	介護予防運動で、楽しく脳と身体を鍛えることができるDVDです。画面を見ながら椅子に腰掛けのまま運動ができます。 6種類の運動が収録されており、運動だけではなく脳のトレーニングも一緒にやりたい、と言う方にお勧めです。
F-53 (DVD)	ちょこっと体操 とりあえず座ったまま編	52分	H21	とりあえず体を動かそうか！なあって気持ちからでいいんですよ。どこかに行かないと運動できないのかなあと思われているあなたへ。まずはこのDVDをみながら、すこしずつ体を動かすところから初めてみましょう！ 足が痛いから運動は・・・とお悩みの方のためにも座ったままの運動を紹介させて頂いています。さらに今回は「コーディネーション」も取り入れてあります。体だけではなく、目で見たもの耳から聞いたことを理解して体に伝える大切なコーディネーション能力を向上させていきましょう。 また、大切なことはマイペースで行うこと！無理をせず、できる分だけの量で運動を続けていっていきましょう。
F-54 (DVD)	NHKテレビ体操 リズム体操	37分	H24	リズム体操は、リズムカルな音楽に合わせて心から楽しむことができるように工夫された体操です。このDVDは、ご家庭で、いつでも好きなときに、ご自分のペースに合わせてリズム体操を行えるようなプログラムが収録されています。是非、リズム体操を生活の中に取り入れて、毎日生き生きとお過ごしください。
F-55 (DVD)	シナプソロジー 7日間プログラム	70分	H25	脳を活性化する新しいプログラム「シナプソロジー」。「視覚・聴覚・触覚などの五感への刺激」「脳の認知機能への刺激」を与え続け、楽しく身体を動かしながら、脳の機能を活性化する画期的なプログラムです。 シナプソロジーの最大の特徴は、“できること”を目的とせず、脳に刺激を与え続け（スパイスアップと言います）、脳が混乱する状態をつくりだすということ。

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
F-56 (DVD)	介護予防のための 太極拳ゆったり体操	118分	H22	ゆっくりゆったり健康づくり。座ったままでも気軽に楽しくできる。毎日の体力や健康づくりに。 ・全映像撮り直しの実践DVD ・準備体操と短縮版が新たに追加 ・さらに分かりやすくなった解析テキスト
F-57 (DVD)	中高年のための ステッププラス・エクササイズ	52分	H24	100歳まで転ばない！頭と体の楽しい体操。 これまでの研究によって、加齢に伴う脳の処理能力の低下が「転倒」と密接に関係していることが明らかになってきました。転倒を予防するトレーニングとしては、徐々に衰えてくる「複数の課題を処理する能力」を維持・向上させることが必要になってきます。 「ステッププラス」とは体を動かしながら、同時に頭の体操を行うようなプログラムです。「最近、転びやすい」という方だけでなく、元気な方も予防が必要です。ステッププラスを行って、いつまでも若々しく、元気な体で外出しましょう。
F-58 (DVD)	認知症予防運動プログラム コグニサイズ入門	83分	H27	みんなで今すぐ始めれば認知症も怖くない！ひとりでもみんなでも楽しくできるのがコグニサイズ！ 頭を使った課題と体を使った課題を両方同時に行うこと(コグニサイズ)が、記憶力などの認知機能や海馬の萎縮に対して良好な影響を与えると証明され、認知症予防効果が期待されています。
F-59 (DVD)	NHKテレビ体操 ワンポイントレッスン	52分	H28	NHKテレビ体操でおなじみのラジオ体操第一、ラジオ体操第二、みんなの体操について、それぞれの運動ごとに先生のワンポイント解説がついており、からだのどの部分を動かせばいいのか説明があります。 今までテレビを見ながら何気なく運動していた人も、ポイントを知ることによって、より効果的にからだを動かすことができます。
F-60 (DVD)	思い出のうたで 高齢者イキイキ体操	30分	H27	子ども遊びの歌(かごめかごめなど)、故郷の歌(故郷など)、人生家族の歌(上を向いて歩こうなど)、自然の歌(赤とんぼなど)などの音楽に合わせ、身体をほぐす体操、身体のコルを作る体操、身体をスムーズに動かす体操など座ってできる体操を紹介しています。 動作も単純で、誰にでも簡単に楽しみながら行える体操となっています。楽曲のみのCDも付録されているので、映像環境がない場合でも活用することができます。

G 権利擁護

番号	タイトル	所要時間	発行/ 制作年	内 容
G-20 (DVD)	成年後見手続説明用ビデオ 「成年後見」 ～利用の仕方と後見人の仕事～	43分	H18	成年後見の利用のしかたや後見人の仕事などを分かりやすく説明しています。 ①本編(25分):本編(18分)に短いドラマ(認知症の母のために後見開始を申し立てる話)を挿入したもの ②その他の説明(18分):後見・保佐・補助の違い, 申立てに必要な書類, 財産管理に関するQ&A
G-21 (DVD)	自分らしい明日のために 早見優が案内する成年後見制度	30分	H21	成年後見制度や任意後見制度について, 短い二つのドラマを通して, 早見優が成年後見制度について紹介しているもの。