

健康づくりDVD一覧

No.		タイトル	内容	時間
1	DVD	働く人のメンタルヘルス(全2枚) ①ストレスを正しく理解しよう ②ストレスの予防と解消法	メンタルヘルス対策の推進 ストレスへの正しい認識を促し、その予防と 解消法を紹介	① 20分 ② 18分
2	DVD	「メンタルヘルスケア」実践のポイント 【管理者向け】	職場のパフォーマンスを高める管理監督	58分
3	DVD	Good-bye ストレス	職場でストレスの生まれる原因は？ ストレスの初期症状・慢性ストレスの症状 ストレス対処法(早期発見・早期対処)	29分
4	DVD	きょうの健康 うつ病 あなたに合った治療法	軽症ならカウンセリングが中心。症状や 年齢、性格に応じた効果的な治療は？	43分
5	DVD	正しく知れば怖くない がんのお話	がんはどこに、なぜできるのか？ がんと生活習慣 がんを早期発見するために がん検診	26分
6	DVD	はじめてのウォーキング&ジョギング	正しい歩き方とは？ 正しい歩き方のためのエクササイズ ウォーキング&ジョギングの注意点	31分
7	DVD	若々しい体をキープ！エクササイズ& ダイエット	若々しい体とは？ 体幹エクササイズ(基礎編)・(応用編) ダイエットと食習慣	32分
8	DVD	きょうの健康 楽しみながら若さを保つ！	継続のコツは楽しむこと。効果的に体を動 かし、心身を若々しく！	58分
9	DVD	きょうの健康 早めにチェック！腰痛を徹底改善	腰痛を改善する方法はきっと見つかる！ まずは原因のチェック。手術の決め手や効 果的な運動など、治療の最新情報も。	58分
10	DVD	きょうの健康 たるみにサヨナラ！	たるみの原因は、「霜降り状態」のぶよぶよ 筋肉。気になる部位ごとに、効果的な運動 ストレッチにトライ！	43分
11	DVD	きょうの健康 100歳まで歩ける体づくり	「歩く」は健康な暮らしの基盤。 筋肉・骨を強くする運動・食事術。	58分
12	DVD	きょうの健康 はじめよう！自分でできる体づくり	ちょっとした動作に、体の衰えを感じる…… そんな人におすすめの「手軽な運動」。	58分
13	DVD	きょうの健康 しっかりとりたい栄養素	カルシウム、ビタミンB群、食物繊維。 プロのワザでおいしくとろう！	44分

No.		タイトル	内容	時間
14	DVD	ここが聞きたい！名医にQ 寝たきりを防げ！健康生活術	意外な栄養不足や、骨・筋肉が衰える 「ロコモティブシンドローム」にご注意。	87分
15	DVD	笑いヨガ / 笑いの効用 大笑い健康プログラム 第1笑	①落語〔大爆笑できる古典落語〕 ②笑い ヨガ〔からだ篇〕 ③笑いの効用〔笑いの医 学的効用〕の三部構成。	74分
16	DVD	笑いヨガ / 笑いの効用 大笑い健康プログラム 第2笑	①落語〔大爆笑できる古典落語〕 ②笑い ヨガ〔メンタル篇〕 ③笑いの効用〔笑いを 生活に活かそう〕の三部構成。	76分
17	DVD	フィットネスダンス ひばりエクササイズ	美空ひばりさんの楽曲(全8曲)に振り付け をしたものです。中高齢者の基礎生活体力 の保持・増進を目的にしています。	70分

