

## (2) 健康・スポーツ

VTR 番号	題 名	内 容 等	時間 (分)	対 象	購入 年度
11	ストレッチングでいつまでも若々しく	ストレッチのいろいろ。	30	成人	S59 寄贈
12	運動の選び方	運動の必要性を説明しながら、長続きのコツ、選び方を解説します。	30	成人	S59 寄贈
13	高血圧と塩	高血圧とは何か？ ここでは、特に塩との関わりについて説明します。	30	成人	S59 寄贈
14	食物繊維と健康	食物繊維とは何か？ どういう物に多く含まれるか説明しながら、その必要性を説く。	20	成人	S59 寄贈
15	エアロビクスエクササイズ	誰にでも出来る体力づくりの方法として、エアロビクスの有効性を説明。	30	成人	S59 寄贈
51	女性とお酒	飲酒の生理的な面、精神面への影響、道徳心の低下、現実逃避など問題面を説明する。	30	青少年～ 成人	S62 寄贈
59	炭酸ガスでウォーム・ダウン	疲労と上手に付き合う方法を解説。	8	青少年～ 成人	S63 寄贈
69	スポーツ外傷・障害の種目特性	各スポーツの種目別外傷、障害を取り上げ治療法の問題点などを説明する。	30	青少年～ 成人	H元
95	誤ったトレーニングによる障害	トレーニング方法自体の誤り、誤ったトレーニングによる障害について説明する。	30	青少年～ 成人	H2
99	食肉の科学 ⑤ 食肉はヘルシー食品	コレステロールとは何か、健康とコレステロールとの関わりについて。	18	青少年～ 成人	H3 寄贈
100	食肉の科学 ③ 血管の健康とタンパク質	高血圧によって起こる脳卒中、脳血管性痴呆などの予知・予防について。	18	青少年～ 成人	H3 寄贈
101	食肉の科学 ① タンパク質と人体	たんぱく質が作り出す生命の驚くべき精緻(せいち)な世界を描く。	19	青少年～ 成人	H3 寄贈
147	食肉の科学 ② 成長、体力、とタンパク質	体の主な構造とその働き、タンパク質との関わりと影響、体力、健康維持にどのように関わっているかを解説。	20	青少年～ 成人	H4 寄贈
148	食肉の科学 ④ 免疫機構とタンパク質	病気を予防し、健康を守るメカニズムをさぐりその中で(免疫力)を高めるためにはどのようにすればよいか、日常生活のアドバイスを…	20	青少年～ 成人	H4 寄贈
149	食肉の科学 ⑥ 長寿と食肉	食肉・牛乳・乳製品など寿命延長に、動物性食品の役割について…。	20	青少年～ 成人	H4 寄贈
150	食肉の科学 ⑦ 栄養と免疫	栄養と生体防御のかかわりについて。	20	青少年～ 成人	H4 寄贈
151	食肉の科学 ⑧ 心と身体の栄養素	老化(老い)について予防医学の立場から考えていきます。	20	青少年～ 成人	H4 寄贈
183	食肉の科学 ⑨ コレステロールと人体	脳や神経、筋肉、赤血球の膜等に含まれているコレステロールは、生きて活動するためには、なくてはならない大切なものであることを説明しています。	20	青少年～ 成人	H5 寄贈
184	食肉の科学 ⑩ 補体—その不思議な働き—	私達の体に異物が進入した時、それを排除する役目をもつ(補体)の働きについて分かりやすく描きます。	20	青少年～ 成人	H5 寄贈
185	食肉の科学 ⑪ 疫学・医学統計を読む	物事を比較したり評価に便利な、数字や統計による情報、このVTRでは『高齢化社会』『老化』『死亡率』について取り上げている。	20	青少年～ 成人	H5 寄贈

VTR 番号	題 名	内 容 等	時間 (分)	対 象	購入 年度
187	成分献血入門ーこれからの献血ー	新しい輸血方法として成分献血について説明し輸血の歴史、わが国での血液の自給体制の現状について分かりやすく説明する。	12	中学生～ 成人	H5 寄贈
188	なるほど血液ゼミナール ー血液のはたらきー	健康を維持するための血液の様々な働き、とくに輸血された血液がどのように有効かつ効率的に活用されているかを説明している。	15	中学生～ 成人	H5 寄贈
190	南の国の人たちと共に ～人口と食糧～	貧困と人口増加の悪循環、食糧消費の南北格差など、複雑な国際問題をまじえ考えていく。	20	中学生～ 成人	H5 寄贈
191	AIDS ～正しい理解と行動～	エイズについて正しい知識を身につけ感染を予防することが出来るよう解説すると共に誤解や偏見のないよう行動が取れるよう呼び掛ける。	21	中学生～ 成人	H5 寄贈
192	もう、がんはこわくない!?	がん治療医学の現状、遺伝子を壊す要因(がんの発生)、遺伝子の自己修復機能、がん抑制遺伝子、免疫監視機構等について説明する。	25	成人	H5 寄贈
212	それでもタバコを吸いますか?	喫煙が心理・生理的機能・運動能力などにどう影響するかを考える。	30	中学生～ 成人	H5 寄贈
267	食肉の科学 ⑫ 病気と栄養	日頃の健康管理と蛋白質を中心とする十分な栄養摂取による防御能力の強化と維持が、病気予防の大きな力となることを説明している。	20	成人	H6 寄贈
268	食肉の科学 ⑬ 長寿の島 沖縄	風土に根ざしたバランスの取れた食生活が“命”を育み、長寿の国・沖縄をもたらしている。	18	成人	H6 寄贈
269	食肉の科学 ⑭ ストレス	ストレスの影響を受けやすい疾患として、心筋梗塞・胃潰瘍・小児喘息等そのメカニズムと栄養のバランスがどう関係するかを見る。	18	成人	H6 寄贈
306	食肉の科学 ⑮ 健康づくりと脂質	脂質は体を作りエネルギーを生み出す。栄養の偏らないバランス食など専門的に説明する。	16	一般	H6 寄贈
440	これで安心! 親子で学ぶ食中毒予防	身近にいる食中毒の原因菌、自然界に広くいるサルモネラ・鶏肉のささみなどにいるカンピロバクター・魚介類にいる腸炎ビブリオ・家畜の腸管内にいるO-157などの食中毒基本ルールを分かりやすく解説。	21	小学生～ 一般	H9
443	親が守る子どもの健康	毎日子供に何を食べさせていますか?大切な3つの栄養素、たんぱく質、炭水化物、脂肪の働きを知っていますか。	21	小学生～ 一般	H9
581	在宅介護の基礎と実践 第1巻	在宅介護の進め方 ①在宅介護を始める時 ②介護体制を整える ③好ましい住環境	27	青少年～ 高齢者	H10
582	在宅介護の基礎と実践 第2巻	体を動かす介護 ①大切な基本動作 ②ベッドの上の介助 ③立ち上がりや歩行の介助	32	青少年～ 高齢者	H10

VTR 番号	題 名	内 容 等	時間 (分)	対 象	購入 年度
583	在宅介護の基礎と実践 第3巻	食事のお世話と介助 ①お年寄りの体と食事 ②お年寄りに合った調理方法 ③食事の介助 ④自助具の活用	27	青少年～ 高齢者	H10
584	在宅介護の基礎と実践 第4巻	排せつの自立と介助 ①トイレの工夫と介助 ②便器の介助 ③おむつの介助	31	青少年～ 高齢者	H10
585	在宅介護の基礎と実践 第5巻	清潔の介助と工夫 ①入浴の知識と介助 ②清拭・部分浴のお世話	30	青少年～ 高齢者	H10
586	在宅介護の基礎と実践 第6巻	衣類の選び方と着替えの介助 ①着替えの効用 ②衣類の選び方 ③着替えの介助	29	青少年～ 高齢者	H10
587	在宅介護の基礎と実践 第7巻	健康チェック・薬の服用 ①健康チェックのポイント ②薬の服用と管理	28	青少年～ 高齢者	H10
588	在宅介護の基礎と実践 第8巻	床ずれの知識・防ぎ方 ①床ずれの基礎知識 ②床ずれの予防とケア	28	青少年～ 高齢者	H10
589	在宅介護の基礎と実践 第9巻	救急処置の心得 ①大切な応急処置 ②発作の時の応急処置 ③救急車の手配 ④事故のときの処置方法	28	青少年～ 高齢者	H10
590	在宅介護の基礎と実践 第10巻	痴ほう症の始まり ①痴ほう症とは＝原因・症状群・危険信号 ②接し方とリハビリ ③施設や病院を積極的に利用する	28	青少年～ 高齢者	H10
591	在宅介護の基礎と実践 第11巻	痴ほう症その進捗とリハビリ ①痴ほう症の進捗 ②対応と治療 ③社会と共に生きる	32	青少年～ 高齢者	H10
592	在宅介護の基礎と実践 第12巻	家庭でのリハビリ ①生活のためのリハビリ ②リハビリを成功させるための3つのポイント ③心のリハビリ	31	青少年～ 高齢者	H10
593	在宅介護の基礎と実践 第13巻	言語障害のリハビリ ①言語障害の基礎知識＝原因・種類・特徴 ②家庭でのお世話 ③有効なグループ訓練	31	青少年～ 高齢者	H10
594	在宅介護の基礎と実践 第14巻	お年寄りが気をつけたい病気 ①お年寄りの病気の特徴 ②気になる症状とかかりやすい病気 ③心のケアの大切さ	29	青少年～ 高齢者	H10

VTR 番号	題 名	内 容 等	時間 (分)	対 象	購入 年度
595	在宅介護の基礎と実践 第15巻	寝たきりを防ぐ ①寝たきりという現象 ②寝たきりゼロへの10か条 1=脳卒中と骨折 2=寝かせつきり 3=リハビリ 4=食事と排せつ 5=着替えと身だしなみ 6=自立の気持ち 7= ベッドから移ろう 8=手すりつけ段差 9=閉じ 込もり 10=人の和 地域の和	27	青少年～ 高齢者	H10
596	在宅介護の基礎と実践 第16巻	住まいの工夫 ①お年寄りと住宅改造 ②住宅改造の実例 ③理想的な住環境	29	青少年～ 高齢者	H10
597	在宅介護の基礎と実践 第17巻	上手な睡眠 ①お年寄りの睡眠について ②生活のリズムを整える ③寝室の環境づくりと寝具の選び方	27	青少年～ 高齢者	H10
598	在宅介護の基礎と実践 第18巻	お年寄りを理解する ①お年寄りの大切さ＝体の変化・精神面 の変化 ②お年寄りの体を理解する＝感覚器官・視 力・聴力・味覚・運動器官の変化 ③お年寄りの心を理解する＝心の問題・自 尊心・かかわり方	26	青少年～ 高齢者	H10
599	在宅介護の基礎と実践 第19巻	便利な福祉機器 ①福祉機器の効用と選び方＝福祉機器選 択の原則・貸し出しや助成制度の利用 ②福祉機器の種類と使い方 ③これからの福祉機器	31	青少年～ 高齢者	H10
600	在宅介護の基礎と実践 第20巻	在宅介護の相談と支援 ①在宅で受けられる介護支援サービス ②在宅介護支援センター＝訪問・通所・入所 ③その他の相談窓口	31	青少年～ 高齢者	H10
623	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ①	毎日続けたい健康維持の為に 肩こり解消法のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
624	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ②	腰痛防止のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
625	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ③	ストレス解消のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
626	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ④	疲労回復のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
627	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑤	緊張緩和のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
628	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑥	老化防止のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
629	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑦	足の疲労回復のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
630	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑧	腕の疲労回復のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
631	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑨	眠気解消のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11

VTR 番号	題 名	内 容 等	時間 (分)	対 象	購入 年度
632	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑩	食欲増進のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
633	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑪	背中痛みを解消するためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
634	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑫	不眠解消のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
635	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑬	姿勢矯正のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
636	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑭	便秘を軽減のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
637	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑮	生理痛を軽減するためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
638	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑯	頭痛解消のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
639	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑰	首筋の疲労回復のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
640	ヒューマンストレッチング 症状別効果編 ⑱	健康の維持増進のためのストレッチング	30	青少年～ 一般	H11
646	中高年のためのスキー術 ① 初歩からパラレルまで	① プルークから始めよう ② プルークボーゲンを楽しむ ③ プルークボーゲンをきわめる～ターンを 自由に～ ④ プルークからパラレルへ～ポイントは内 脚～ ⑤ パラレルターンに挑戦！～オープンスタ ンス～	57	青少年～ 一般	H11
647	中高年のためのスキー術 ② パラレルをきわめる	① スtockを使いこなそう ② 中級パラレルを目指して～ナチュラルス タンス～ ③ パラレル小回りに挑戦！～オープンスタ ンス～ ④ パラレル小回りを美しく～ナチュラルス テンス～	58	青少年～ 一般	H11
648	中高年のためのスキー術 ③ 上達へのステップ ～ターンのバリエーション～	① ターンのリズムチェンジ ② 踏みかえターンにチャレンジ！ ③ パラレルの実力をつけよう～状況に応じ た滑り～ ④ もっとスキーを楽しもう	57	青少年～ 一般	H11
649	からだにやさしい 健康体操 ① 入門編	大正期に日本初の健康体操として誕生し た自彊術は、マッサージや指圧、生体術等 をミックスした安全で有効な体育療法、入門 編では、31動作の正しい動きと医学的効果 を学び、実技編ではビデオに合わせてレッス ンできる。	54	青少年～ 一般	H11
650	からだにやさしい 健康体操 ② 実技編	大正期に日本初の健康体操として誕生し た自彊術は、マッサージや指圧、生体術等 をミックスした安全で有効な体育療法、入門 編では、31動作の正しい動きと医学的効果 を学び、実技編ではビデオに合わせてレッス ンできる。	26	青少年～ 一般	H11

VTR 番号	題 名	内 容 等	時間 (分)	対 象	購入 年度
653	症状からわかる成人病 肥満は万病のもと？ ①	動脈硬化を導きやすいといわれる上半身肥満。そしてその原因となっている内臓脂肪。さまざまな病気を引き起こすこれらの原因をわかりやすく解説し、対処法を紹介する。	20	青少年～ 一般	H11
654	症状からわかる成人病 高血圧はなぜ怖い？ ②	仕組みやタイプ、動脈硬化との関係を正しく理解するためのビデオ。特に予防については毎日の生活の中での克服を伝授する。	21	青少年～ 一般	H11
655	症状からわかる成人病 ボケは予防できるか？ ③	将来ボケてしまったら？日本人の約半数は脳血管性痴呆であり、予防できることがわかってきた。アルツハイマー型痴呆と脳血管性痴呆、この2つの痴呆のメカニズムを紹介し、予防を探る。	20	青少年～ 一般	H11
656	症状からわかる成人病 心臓が不安になるとき ④	心臓が突然ドキンと動悸したり、脈が乱れて息苦しくなることはありませんか。誰にでも心臓病は起こり得るものであり、普段の生活から心臓病を予防するための正しい知識を紹介していきます。	22	青少年～ 一般	H11
657	症状からわかる成人病 無症状の恐さ＝糖尿病 ⑤	放っておくと、合併症を引き起こす糖尿病。「知らない間に深く静かに進む」生活習慣病であり、発症のメカニズム、生活改善、検査による早期治療の重要性を紹介します。	24	青少年～ 一般	H11
1036	痴呆老人のコミュニケーション・ケア	痴呆老人においては、記憶や認知の問題を見過ごすと、生活行動面のトラブルや介護者のストレスを招くことになる。痴呆老人のコミュニケーション障害の基本と特性をわかりやすく解説し、事例に沿ってその背景や援助法を学べる実践的な内容になっています。	30	一般～ 福祉スタッフ	H17
1037	高齢者のための 『健康体操21』 第1巻	生活習慣病をはじめ様々な成人病や老人病の予防に、著しい成果を発揮してきた体操ばかりです。 ○健康体操実践の知識	40	一般～ 福祉スタッフ	H17
1038	高齢者のための 『健康体操21』 第2巻	○立って行うダンベル体操	25	一般～ 福祉スタッフ	H17
1039	高齢者のための 『健康体操21』 第3巻	○座って行うダンベル体操	46	一般～ 福祉スタッフ	H17
1040	高齢者のための 『健康体操21』 第4巻	○立って行うストレッチ	29	一般～ 福祉スタッフ	H17
1041	高齢者のための 『健康体操21』 第5巻	○座って行うストレッチ	27	一般～ 福祉スタッフ	H17
1042	高齢者のための 『健康体操21』 第6巻	○室内その場ウォーキング	27	一般～ 福祉スタッフ	H17
1043	高齢者のための 『健康体操21』 第7巻	○腰痛・肩こり予防のための体操	42	一般～ 福祉スタッフ	H17
1044	高齢者のための 『健康体操21』 第8巻	○ひざ痛・足首痛予防のための体操	33	一般～ 福祉スタッフ	H17
1045	高齢者のための 『健康体操21』 第9巻	○老化・アルツハイマー予防のための体操	26	一般～ 福祉スタッフ	H17

VTR 番号	題 名	内 容 等	時間 (分)	対 象	購入 年度
1046	高齢者のための 『健康体操21』 第10巻	○リラックス体操&簡単マッサージ	43	一般～ 福祉スタッフ	H17
1047	転ばぬ先の転倒予防体操	高齢になると筋力が衰え、バランス能力や 歩行機能の低下、そのため骨折の危険もま します。 ○基本体操 ○筋力アップ体操(足の筋力アップ体操)等	29	一般～ 福祉スタッフ	H17
1055	誰でもできる 高齢者の口腔ケア (第1巻)	○基礎知識・準備編 ・口腔ケアの目的と意義(高齢社会と口腔ケ ア・全身疾患の関わり・問題点・効果) ・口腔ケア臨床に必要な基礎知識(全身状態 の確認・把握・観察・実施時の体位・心理面 への配慮・注意)	46	一般～ 福祉スタッフ	H17
1056	誰でもできる 高齢者の口腔ケア (第2巻)	○実践編 ・口腔ケアシステムの実践(開発の背景・基本 コンセプト・特徴・実施前の確認・手順・注 意・留意事項・レベル別の適応・義歯の手入 れ・臨床例・有効性)	39	一般～ 福祉スタッフ	H17
1096	あなたらしく生き生きと 働くために ～働く女性の健康管理～	女性はみずからの健康をどのようにケアし、 また周囲の人は女性について、どのように理 解して、みんなが生き生きと仕事に組み あがる職場作りを実現していったらよいかを、 皆さんと一緒に考えていくために作成された ビデオです。	26	一般	H19 寄贈