

<DVD>

C'. 《高齢者保健》

No.	タイトル	時間	内容	出版	制作年月
C' 1	ぼけなんか恐くない ～グループホームで立ち 直る人々～		グループホーム・ケアによって認知症のお年寄りたちが、立ち直っていく過程を追ったドキュメンタリー		
C' 2	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	マシンを使わない筋力向上トレーニング方法について紹介 筋力向上トレーニング・運動実施上の注意点・段階別トレーニング等		
C' 3	～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 (日本整形外科学会 2011)		1. 骨粗しょう症を改善しましょう (1)健康寿命とは？ (2)ロコモティブシンドローム (3)バランストレーニング (4)骨粗しょう症チェックリスト (5)骨を強くする食事 2. バランストレーニング (1)1分間片脚立ち運動 (2)立ち上がり運動 (3)猫背予防運動		
C' 4	みんなの介護予防 健康で豊かな高齢期をめ ざして(CD-ROM)		介護予防の考え方・運動機能向上・栄養改善・口腔 ケア・閉じこもり、うつ、認知症予防・健康運動指導士 による運動実技	財団法人健康・ 体力づくり事業 財団	H17年
C' 5	二本の傘 ～認知症の人と、そのサ ポートをする人たちのため に～	20分	認知症の人が体験する様々な生活障害や混乱を分 かりやすく解説。脳内での変化、取り巻く人や物の環 境、生活史やその人となり、の3つの側面から認知 症にかかわる作業療法の視点について紹介		
C' 6	いきいき百歳体操につい て (高知市保健所作成) ※複製可	9分29 秒	「いきいき百歳体操」についての説明 (なぜ、体操の場が必要か、その効果は？等)		
C' 7	いきいき百歳体操 ～スペシャル版～ (高知市保健所作成) ※複製可	39分35 秒	「いきいき百歳体操」の実際 ※このDVDを見ながら「いきいき百歳体操」ができま す。		
C' 8	かみかみ百歳体操 (高知市保健所作成) ※複製可	16分	「かみかみ百歳体操」の実際 ※このDVDを見ながら「いきいき百歳体操」ができま す。		H27年6月