

# 健康教育ライブラリー

★貸し出しできます ☆配布できます

受付中!!

	タイトル	仕様	内容
運動	リーフレット ☆ 「転倒予防おたっしや体操」	A 3版 両面刷り	体操の簡単解説書。壁に貼って活用する場合は2枚必要。
	壁掛け式パネル ★ 「転倒予防おたっしや体操」	10枚組	ストレッチ編4枚、筋力アップ編6枚。
	ビデオ ★ 「転倒予防おたっしや体操」	30分	体操の動きを詳しく紹介。最初の5分間は旧加悦町“おたっしや倶楽部”参加者のインタビューなど。地元の方も出演。
	DVD ★ 「転倒予防おたっしや体操 音楽編」 「お腹へっこめ体操 (クールダウン)」		音楽に合わせて楽しく体操。 ●365歩のマーチでウォームアップ ●世界に一つだけの筋トレ ●保健所ズンドコ節 ウォーキングなど運動後に筋肉をほぐす体操。 ●川の流れてクールダウン ●花・すべての運動のあとに
	ビデオ、カセット ★ 「ABC体操」	45分	Aは(青竹)、Bは(ボール)、Cは(チェアー=イス)を使った、楽しくて簡単なエクササイズ。
	ウォーキングマップ ☆ 「タンゴ・歩っと・マップ」 「歩っと・マップ地域版」5種類		丹後のおすすめコースを紹介した「タンゴ・歩っと・マップ」。地域のコースを紹介した「歩っと・マップ地域版」。どちらもウォーキングの効果や役立つ情報を掲載。
	DVD ★ 「健康満丹体操プログラム」	 20分	健康維持、認知機能向上を目的にした体操。 ●健康満丹体操 ●2重課題能力アップ体操 ●3つの筋トレ ●10分間ステップ
	健康満丹プログラムリーフレット ☆ 「健康満丹体操」	A 3版 片面刷り	音楽に合わせて楽しく体操。 ●坂本九さん「明日があるさ」
健康満丹プログラムリーフレット ☆ 「タオル体操」	A 3版 片面刷り	タオルを使ってリフレッシュし、よい姿勢をめざそう。	
脳トレ	健康満丹プログラムリーフレット ☆ 「手遊びで脳トレ」	A 3版 片面刷り	手遊びで楽しく脳トレ。 ●リズム体操 ●グーチョキパー運動 ●後出しジャンケン
	健康満丹プログラムリーフレット ☆ 「音楽を使って楽しく脳トレ」	A 3版 片面刷り	音楽で体も心もほぐそう。 ●歌体操 ●楽器

	タイトル	仕様	内容
栄養	リーフレット ☆ 「ええよ～(栄養) 70歳からの 元気生活」	A4版 4ページ	高齢期をいきいきと暮らすための食生活のポイントをわかりやすく解説。
	パンフレット ☆ 健康づくり3部作シリーズ	A4版 両面刷り	●生活シリーズ1 ●食生活シリーズ1 ●食生活シリーズ2
	DVD ★ 「いのちをいただく」 	20分	子どもにも大人にも見てほしい…。 「いただく」という感謝の気持ちから、いのちの尊さ、人を敬う気持ちが生まれます。
	DVD ★ 「はてな?で学ぶ保健指導 新・朝食と生活リズム おもしろ大実験」 	30分	子どもたちから寄せられた疑問をもとに内容構成。数々の興味深い実験等を通して、食事、運動、睡眠の生活リズムをめぐる秘密に迫ります。
歯科	パンフレット ☆ 「いつまでも自分の歯でおいしく 食べるために歯周病を防ごう」	A3版 二つ折り	歯周病の症状と原因、歯周病を防ぐブラッシング法などを紹介。
	リーフレット ☆ 「お口元気に歯っぴーライフ」	A3版 二つ折り	お口チェック、歯周病予防、咀嚼力アップ、入れ歯の手入れなどを紹介。
生活	リーフレット ☆ 「転ばぬ先の知恵 住まいや 暮らしをチェック!!!」 	A3版 三つ折り	転倒経験のある高齢者を訪問調査。 自己チェックや転ばない暮らしの工夫などを紹介。
	パンフレット ☆ 「転ばぬ先の知恵 住まいや 暮らしをチェック!!!」 	A3版 二つ折り	転倒経験のある高齢者の訪問調査パートⅡ。 住まいの中の危険や生活の工夫などを紹介。

### ＜お申し込み先＞

京都府丹後保健所（丹後広域振興局健康福祉部） 保健室 健康支援担当

〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波855

TEL 0772-62-4312 FAX 0772-62-4368