

貸 出 D V D - 覧

No.	タイトル	内 容	時間
5~7	大笑い健康プログラムー1笑・2笑・3笑	ストレスに悩む現役世代や高齢者が毎日笑うための実践法をDVDでお楽しみください。	約70分
8	フィットネスダンスひばりエクササイズ	美空ひばりさんの曲にあわせ、フィットネスダンスをしてみましょう。(全8曲)	70分
9	メタボ予防のための筋力トレーニング	メタボ予防を目的として、簡単で手軽な筋力トレーニング10種類を紹介。	39分
10	カラダをゆるめて美しく健康にゆる体操	「ゆる体操」に準備運動はいりません。いつでも どこでも「ゆるゆる」してください。	46分
11	健康ストレッチング	無理なくできる柔軟体操で、基本から安眠のためのストレッチングまで。	46分
12	ロコモが気になる人にも 押して元気にツボ体操	加齢による筋肉、骨、関節の衰えを防ぐ「ツボ体操」。体を8つの部位に分けて「ツボ体操」の仕方とその効能を紹介。	50分
13	はじめてのウォーキング&ジョギング	正しい歩き方からジョギングにチャレンジ。ウォーキング&ジョギングの注意点等を解説。	30分
14	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、ダイエットの基本・食習慣等を解説。	32分
15	Good-bye ストレス	ストレスとは何か?ストレスの初期症状等、心のSOS 早期発見・早期対処を解説	28分
16	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?がんを早期発見するためにがん検診、がんの治療法等を解説	26分
17	3か月でフルマラソン!基礎編	走るための基礎を学ぶ。自分のレベルを知り、走るためのアイテムを準備。	84分
18	3か月でフルマラソン!実践編	走りのレベルを上げていくトレーニング方法、大会前の調整の仕方、参加手順などを学ぶ。	110分
19	ちょちょいのちょいトレプログラム	毎日スキマ時間を見つけて、できるストレッチ&筋トレから始めてみましょう。	44分
20	3秒から始める 腰痛体操	3秒から始められる「これだけ腰痛体操」と、応用した目的別の体操を紹介。	49分
21	ごぼう先生といっしょ毎日10分健康イス体操	毎日たった10分だけ、イスに座りながら簡単に楽しく体操が行えます。	78分
22	ちょちょいのちょいトレ2.0 毎日筋活部	ストレッチと筋トレで筋肉をつけ、メタボを予防していくプログラムです。	60分
23	トータル・ヘルスプロモーションのための 健康サポート体操	名城大学 薬学部 梅田教授が企画・監修し、NHK番組で体操のお兄さんを務めた佐藤弘道さんが出演・指導し、誰もが体力レベルに応じて健康づくりができる体操を紹介。	60分
24	元気な職場をつくるメンタルヘルス5 「自分でできるストレス・コントロール」	・職業性ストレスモデル ・セルフケアのための10の方法(仕事のストレスを減らす、仕事以外のストレスを減らす、個人の要因を改善する、緩衝要因を増やす)など・・・	25分
25	元気な職場をつくるメンタルヘルス6 「ストレス・コーピングによるセルフケア」	ストレス対処(コーピング)の6つの方法の効果と注意点を分かりやすく実写ドラマを通して描き、解説します。	26分
26	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 「ストレスチェックを活用したセルフケア」	【第1巻】ストレス状態への気づきと対処/気づきの活かし方/ストレスチェック制度とは ほか	25分
27	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 「部下が休職する前にできること」	【第2巻】部下の異変への気づき方/産業保健スタッフへの橋渡し/ストレスチェック制度とラインによるケア ほか	25分
28	働く人の睡眠と健康【第1巻】 あなたの睡眠、足りてますか?	睡眠不足の状態を放置するとどのような影響があるのか。睡眠不足に潜む心身の健康への影響や睡眠障害について解説します。	24分
29	働く人の睡眠と健康【第2巻】 快眠習慣のための10の方法	睡眠のメカニズムを紐解き、より良い睡眠のための生活習慣を解説します。(交代勤務・夜勤の人のための情報も選択して視聴することができます)	24分
30	職場のメンタルヘルス対策 セルフケア 全員編	プロジェクトリーダーと畑違いの部署への異動をした中堅社員の事例からストレスへの気付き方や対処方法を見ていきます。6つのストレス対処法/リモートワークでのストレス対処法等	36分
31	ストレッチ&筋トレで コリほぐしと運動不足解消プログラム	ちょっとした時間を利用して、ストレッチでからだをほぐし、崩れてしまった体のバランスを整え、運動不足を解消しましょう。	46分
32	はじめてのマインドフルネス	初めての方でもできる「マインドフルネストレーニング」を紹介。	72分
33	事例で考えるパワハラ解決法 1	パワハラと熱血指導の違い、パワハラにならない指導のあり方を解説します。	23分
34	事例で考えるパワハラ解決法 2	パワハラ等の兆候・訴えがあった場合の解決技法を解説します。	25分
 35	ちょちょいのちょいトレ5.0 今日から始める自重トレーニー	すきま時間に自重を活用しストレッチ&筋トレをするプログラムです。どこでも誰でも家族全員で実践できるトレーニングメニューです。	55分
 36	ちょちょいのちょいトレ6.0 今いる場所をジムにする!どこでもジム	“今いる場所がジムになる” いつでもどこでもその場で実践できる「これならできる!」トレーニングメニューです。	52分