

# わたしたちのからだと健康 第3版



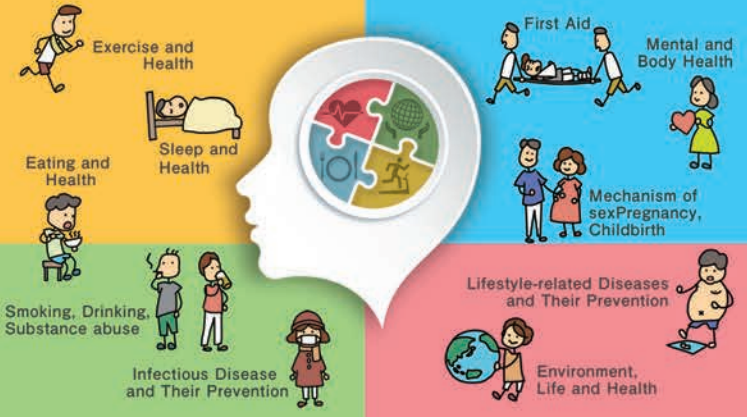
生涯を通じて健康に過ごすことは、若いときから健康について考えていく必要があります。この番組は、自らの健康を積極的に維持・増進しようとする意思決定や行動の選択ができるように、健康に関連する10のテーマについてCGや映像によってわかりやすく解説し、健康について問題解決する力を養うDVDです。保健体育の講義や授業、自己学習にぜひご活用ください。

●大学・短期大学・専門学校・保健体育科目・体育系専門職養成校・各教育機関図書館・保健センター・高校保健体育 など ●健康に関わるテーマを見て学び、体験学習・問題解決学習などのアクティブ・ラーニングに活用できる! ●各 Chapter 10~15分程度の短い動画で構成されているため、講義・授業の中に組み込んで利用しやすい!

**DVD**  
**NEW**

● DVD全10巻 ■各巻価格 **¥28,000** (本体価)+税  
■セット価格 **¥280,000** (本体価)+税

■企画協力: 小澤 治夫 静岡産業大学 経営学部 教授  
野井 真吾 日本体育大学 体育学部 教授 / 岡崎 勝博 東海大学 体育学部 教授



**vol.1 運動と健康** NEW 36分

■原案監修: 小澤 治夫 静岡産業大学 経営学部 教授

この番組は、運動が身体に与える影響や健康、病気、障害との関連について、また健康増進や競技力の向上など目的に合わせた正しい運動の考え方について解説します。

**vol.2 睡眠と健康** NEW 35分

■原案監修: 野井 真吾 日本体育大学 体育学部 教授

この番組は、現在の睡眠の状況と睡眠の問題、睡眠のとり方が身体にもたらす影響、自然と良い睡眠をとるための工夫などを、身体のしくみやデータとともに解説します。

**vol.3 食事と健康** NEW 42分

■原案監修: 杉浦 克己 立教大学 コミュニティ福祉学部 教授

この番組は、生活リズムと食生活や食事内容の変化から生じる健康への影響、バランスの良い食事のとり方、過剰なダイエットによって生じる健康問題、また正しいダイエット、そしてスポーツ栄養やサプリメントの基本的な知識について解説します。

**vol.4 喫煙・飲酒・薬物乱用** NEW 48分

■原案監修: 岡崎 勝博 東海大学 体育学部 教授

この番組は、たばこに含まれる成分が喫煙者に及ぼす健康問題、また周りにも害を及ぼす受動喫煙について、またアルコールが身体に与える影響や正しい飲酒の考え方、そして薬物乱用につながる薬物の知識や乱用が体や心に与える影響について解説します。



**vol.5 感染症とその予防** NEW 37分

■原案監修: 藤原 武男 東京医科歯科大学 大学院歯学総合研究科 教授

この番組は、現代の感染症、感染経路や予防接種などの知識、思春期や青年期に知っておくべき HPV や HIV、性感染症への理解やその予防などについて解説します。

■後編も企画進行中!

**vol.6 応急手当** 制作中

**vol.7 こころとからだの健康** 制作中

**vol.8 性のしくみ、妊娠・出産** 企画中

**vol.9 生活習慣病とその予防** ~生涯にわたる健康づくり~ 2019年6月発売予定 制作中

■原案監修: 勝川 史憲 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授

**vol.10 環境・生活と健康** ~健康な生活を送るために~ 企画中

※企画進行中につき内容の変更がございます。ご了承ください。

©2017



# 生活習慣病の運動指導

生活習慣病とは、運動不足や食生活の乱れなどの生活習慣が要因となって起こる病気の総称です。この生活習慣病の予防・改善に、大きく関わるのが運動です。このシリーズでは、生活習慣病を「正しく」理解し、安全に生活習慣病の予防・改善、健康の維持・増進を図るための運動指導の実際や注意点について解説します。

● DVD全4巻 ■各巻価格 **¥28,000** (本体価)+税 ■セット価格 **¥112,000** (本体価)+税 **DVD** Lifestyle-related diseases Exercise guidance

**vol.1 運動指導の基礎知識** 36分

■原案監修: 鈴木 政登 東京慈恵会医科大学 医学部 客員教授

運動と健康との関わりや運動によって起こる身体的メリット・デメリット、そして運動指導を行う際に必要となる運動強度や運動の原則、「健康づくりのため身体活動基準2013」などについて解説しています。

**vol.2 生活習慣病 I** 48分

■原案監修: 鈴木 政登 東京慈恵会医科大学 医学部 客員教授

■メタボリックシンドローム・肥満症・高血圧・糖尿病・脂質異常症: メタボリックシンドロームや糖尿病などがどのような病気なのか、そしてその合併症などについてCGや映像を用いて分かりやすく説明し、その運動指導を安全に行うためのポイントや注意点について解説しています。

**vol.3 生活習慣病 II** 35分

■原案監修: 橋本 通 昭和大学 大学院 教授

■虚血性心疾患: 虚血性心疾患とはどのような病気か、また疾患の発症にかかわる危険因子とそれを是正するための運動について、注意点を交えて分かりやすく解説しています。

**vol.4 生活習慣病 III** 40分

■原案監修: 石島 旨章 順天堂大学 医学部 整形外科 准教授

■ロコモティブシンドローム・骨粗鬆症・変形性関節症: 要介護・要支援の原因となる運動器の障害について、2007年に提唱されたロコモティブシンドロームや骨粗鬆症、変形性関節症についてわかりやすく説明し、運動の注意点についても解説しています。

©2013-©2014