

健康日本21に対応した、生活習慣病予防教育の決定版!

見直そう!あなたの生活習慣

DVD 全2巻セット



生活習慣病は、その名の通り生活習慣の偏りが引き起こす疾病群。生活習慣を律することが最大の予防策です。しかし無意識に染み付いた数々の生活習慣を改善することはとても難しく、なかなか改められないのが実態です。そこで、生活習慣ベースを一日と一週間とに分けて考え、その人なりの健康的な生活習慣をつくる方法をアドバイスします。

あなたの一日を再点検

—食事・アルコール・たばこ・歯周病—

若い女性、中年期の男性、高齢期の男性。3人それぞれの1日の生活習慣を食事を中心に再点検します。

- ①食事——1日に必要な栄養の目安/カロリーのコントロールはこうやって/メニューのひと工夫でこんなに改善/BMIによる体重管理/ダイエットと健康
- ②アルコールとの上手な付き合い方
- ③たばこの害
- ④歯周病の予防法

他 20分

あなたの一週間を再点検

—休養・運動—

生活環境の変化、雇用情勢の不安定化、疲労の蓄積、加齢などによって、心も身体も「疲れて」いる人が増えています。一週間単位で休養と運動習慣を見直し、自分らしさを回復する方法をおおくりします。

- ①運動・体力と健康
エアロビクス=有酸素運動で心肺機能を高めよう
アナロビクス=無酸素運動で筋力をつけよう
ストレッチング=関節をやわらかくしよう
日常動作で体力向上を
- ②ストレスと健康
気持ちを切りかえる(気分転換法)
心と体をゆるめる(リラクゼーション法) 他
- ③睡眠と健康

睡眠の時間と質/睡眠は心と身体の疲労回復に最大の効果がある

他 20分



全2巻セット 77,000円 (税抜70,000円)

各巻別売 41,800円 (税抜38,000円)

各巻20分