

環境と健康の学習ルーム
では、この度新たに健
康づくりに関するDVD
を3点導入した。
「楽しい食育！」お
口の体操とホネホネダ
ンス～は、とくしま食
育推進研究会が作成し
たもので、高齢者向けの
口腔ケア編では、歯科医
師が唾液の重要な働き
について説明し、「唾液
マッサージ」、「お口体
操」と続く。児童と保
護者向けの食事バランス
編では、管理栄養士
が、「何を」「どれだけ
食べたらよいか」を
5本の指で確かめられ
る「食事バランスの手」
を解説する。また、歌に
合わせて体操しながら、
ホネダンスは両編とも
に収録されている。

正しい知識で老化を防
ぐ～は、高齢期の食生
活啓発用で、健康維持
には十分な栄養摂取が
不可欠であり、たんぱく
質や脂肪摂取が大切で
あることを解説してい
る。

それも「1万人の食チエッ
ツ」は、とくしま食
育推進研究会が作成し
たもので、高齢者向けの
口腔ケア編では、歯科医
師が唾液の重要な働き
について説明し、「唾液
マッサージ」、「お口体
操」と続く。児童と保
護者向けの食事バランス
編では、管理栄養士
が、「何を」「どれだけ
食べたらよいか」を
5本の指で確かめられ
る「食事バランスの手」
を解説する。また、歌に
合わせて体操しながら、
ホネダンスは両編とも
に収録されている。

からだを動かしながら楽しく健康づくり

重点メニューの呼びかけ、振り返りに

環境と健康の学習ルーム
お勧め
グッズ紹介

③ 健康づくりDVD

健康づくりDVDの紹介



タイトル: 楽しい食育! ~お口の体操とホネホネダンス~ (全27分)

・口腔ケア編:
①はじめに 歯科医師の話 (8分)

②毎日の食事の前に!
唾液マッサージ(2分)
お口の体操(7分)

・食事バランス編:
①はじめに 管理栄養士の話 (4分)

(両編ともに収録)
◎Let's 食育ダンス!(6分)
ホネホネダンス、炭水化物ダンス、ビタミンダンス、たんぱく質ダンス

制作: キューピー株
製作年: 2013年



タイトル: 高齢期は食べ盛り ~正しい知識で老化を防ぐ~ (全36分)

①あなたは大丈夫? (約16分)

②今日からやろう!食生活の改善 (約8分)

③活動的な毎日で食べ盛り! (約12分)

企画: キューピー株
製作年: 2013年



タイトル: わくわく運動レク高齢者向けプログラム (全58分)

①高齢者口腔体操(11分)
②高齢者ボール体操(9分)

③高齢者リズム体操 (練習用9分+実践用6分)

④高齢者音楽体操 (練習用10分+実践用8分)

⑤体操レク上級編(5分)

企画: 日総研グループ
製作年: 2013年

ク事業」の「自らの食習慣を見直し、幅広い食品をバランスよく食べて健康維持につなげる」という主旨にふさわしい内容となっている。

（地域活動支援センター）

ら体を動かしてみてはいかがだろうか。

（地域活動支援センター）

ら体を動かしてみては

いかがだろうか。

（地域活動支援センター）

（地域活動支援センター）