

レクリエーション関係図書・DVD紹介

大阪市社会福祉
研修・情報センター
2階 図書資料閲覧室
2024.9



(D-2-8-51)

◆DVD『ごぼう先生×リリムジカ 昭和の演歌で 昼食前の誤嚥予防体操

(レクリエDVDブック)』

世界文化社 / 51分 / 2023年

昭和のなつかしい演歌に合わせて、楽しく誤嚥予防体操ができる！
人気の昭和の演歌全6曲それぞれに鍛える部位があり、体操しやすいゆっくりな伴奏と、ごぼう先生のやさしい声かけて、無理なく声を出し身体を動かせる。
歯科衛生士が監修しているから安心！



(D-3-4-25)

◆DVD『昭和レトロニュース どこか懐かしい昭和の風景と生活』

KC・ワークス / 70分 / 2024年

ニュース映画で振り返る古くて新鮮な"昭和レトロの世界"！
"昭和レトロブーム"で復刻された昭和に流行した花柄家電、ラジカセ、レコード、生活雑貨、お菓子等の食品パッケージが昭和世代の大人には懐かしく、現代の若者たちには、新鮮に写り、興味を引きつけている。



(A264-382)

◆『1日3分見るだけで認知症が予防できるドリル 脳知覚トレーニング28問』

平松 類 著 / SBクリエイティブ / 2023年

脳の状態を測る「有効視野」。この値がよくなると、注意力、集中力、思考力、記憶力、認知機能といった脳機能全般に改善がみられる。「有効視野」を鍛えるために開発されたのが「脳知覚トレーニング」。世界で唯一科学的に証明された薬を使わない認知症予防法。

ここで紹介している資料は一部です。
ホームページから蔵書の検索ができます。



簡易検索

サジェストを利用する

たいそう

検索

書名、著者名、出版者名等を入力して検索

お探しの本が見つからない時は、ひらがなで入力し検索してください。
「レクリエーション」「健康体操」「たいそう」「認知症予防」「回想法」などのキーワードから検索ができます。
ぜひご活用ください。



図書室では資料探しのお手伝いをしています。
お困りの際はお気軽にカウンターの職員にお声がけください。

◆レクリエーション◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	りつ子式高齢者レクササイズ!	115	2010	D-4-1-10
DVD	高齢者のレクリエーション	41	2009	D-4-1-11
DVD	わくわく動物園	40	2008	D-4-1-12
DVD	知ってる!?日本のお正月	40	2007	D-4-1-13
DVD	高齢者のレクリエーション支援 遊びが福祉を豊かにする	59	2013	D-4-1-14
DVD	大笑い健康プログラム 毎日笑おう! 第1笑・第2笑・第3笑	74・76・69	2010	D-4-1-15~17

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	介護現場が楽しくなる! 高齢者をつくる壁面かざり12か月	目白大学 他	日本文芸社	2016	A264-333
図書	お年寄りの作って楽しむレクリエーション大百科 手工芸の作り方ガイド決定版	小林 愛子 他	講談社	2017	A264-335
図書	イスや車イスに座ってできる転倒防止と寝たきり予防の音楽体操	田中 和代 他	黎明書房	2016	A264-336
図書	高齢者のための音楽レクリエーション 部位別体操/機能改善体操/リズム遊び/民謡踊り/音当て遊び	斉藤 道雄 他	成美堂出版	2017	A264-337
図書	介護レク広場.book 2018年創刊準備号	—	スマイル・プラスカンパニー	2017	A264-340
図書	遊びリテーション大全集 完全図解	土居 新幸 他	講談社	2017	A264-341
図書	いやし犬まるこ お年よりによりそう犬の物語	輔老 心	岩崎書店	2017	A264-342
図書	高齢者が元気になるレクリエーション 介護現場で使える!座ってできる! 認知症予防のためのコグニサイズ収録	三瓶 あづさ	日本文芸社	2019	A264-343
図書	コピーして使えるシニアの漢字トレーニングクイズ	脳トレーニング研究会	黎明書房	2018	A264-344
図書	椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ体操55	斎藤 道雄	黎明書房	2019	A264-345
図書	高齢者のおやつレクリエーション	鈴木 恵	成美堂出版	2019	A264-346
図書	高齢者に喜ばれる「マジック」レクリエーション 現場で使える手品ネタ&実演のコツ	沢 しんや	メイツ出版	2019	A264-347
図書	要支援・要介護の人もいっしょに楽しめるゲーム&体操 新装版	斉藤 道雄	黎明書房	2020	A264-354
図書	新対応これからのレク 離れていてもできるレク	妹尾 弘幸	QOLサービス	2020	A264-355
図書	デイサービス、介護現場ですぐ使える!唱歌・懐メロで音楽レク・リズム体操	井上 明美	自由現代社	2020	A264-356
図書	認知症の人もいっしょにできる高齢者レクリエーション	尾渡 順子	講談社	2020	A264-357
図書	高齢者のための健康レクリエーション 元気と笑顔を引き出す効果的で楽しいメニュー!	斉藤 道雄	成美堂出版	2021	A264-358
図書	絵づくりしよう壁面おりがみ12か月 お年寄りにもとってかんたん!	朝日 勇	つちや書店	2020	A264-359
図書	脳がみるみる若返るかんたん、素敵手ぬいの小物	高橋 恵美子 他	西東社	2021	A264-360
図書	しゃべらなくても楽しい!シニアの超盛り上がるレク体操50	斎藤 道雄	黎明書房	2021	A264-361
図書	脳がみるみる若返る脳活性おりがみ 大きい折り図と文字	新宮 文明 他	西東社	2020	A264-362
図書	脳トレで機能向上ホワイトボードレク スキマ時間に!少人数でもできる! (レクリエボックス)	森木 勇一郎	世界文化ライフケア	2021	A264-363



図書 「高齢者に喜ばれる「マジック」レクリエーション

現場で使える手品ネタ&実演のコツ (A264-347)

ネタごとに演じ方・言葉かけ例を載せているから、マジック未経験者でもすぐにできる!介護・福祉の現場で役立つ場面に合わせた40のレクリエーションを収録!

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	機能向上につながる!高齢者をつくる季節の制作 春・夏編 (レクリエブックス)	世界文化社	世界文化ライフケア	2022	A264-364
図書	鎌田實の大人のわくわく健脳ドリル101	鎌田 實	EDITORS	2022	A264-365
図書	川島隆太教授の健康パズルいきいき脳活パズル120日	川島 隆太	学研プラス	2022	A264-366
図書	機能向上につながる!高齢者をつくる季節の制作 秋・冬編 (レクリエブックス)	世界文化社	世界文化ライフケア	2022	A264-367
図書	昭和の思い出間違い探し1分見るだけ!記憶脳瞬間強化1 (毎日脳活スペシャル)	古賀 良彦	文響社	2022	A264-368
図書	高齢者の楽しいレクリエーション 楽しみながら自然に体が強くなる	辻 徹朗	日本文芸社	2023	A264-369
図書	今日は何の日?365 令和版 7—9月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2022	A264-370
図書	今日は何の日?365 令和版 10—12月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2022	A264-371
図書	作りたいを刺激する 簡単・満足クラフト 上巻	QOLサービス	QOLサービス	2022	A264-376
図書	今日は何の日?365 令和版 1—3月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2022	A264-377
図書	動物がくれる力 教育、福祉、そして人生 (岩波新書)	大塚 敦子	岩波書店	2023	A264-378
図書	作りたいを刺激する 簡単・満足クラフト 下巻	QOLサービス	QOLサービス	2022	D
図書	今日は何の日?365 令和版 4—6月編	妹尾 弘幸	QOLサービス	2023	A264-380
図書	1日3分見るだけで認知症が予防できるドリル 脳知覚トレーニング28問	平松 類	SBクリエイティブ	2023	A264-382

図書「作りたいを刺激する 簡単・満足クラフト 上巻・下巻」

(A264-376/A264-379)

どこにでもある材料で手軽に作れる季節物や実用品、レクで使える楽器まで幅広く掲載!
上巻・・・季節・行事 下巻・・・縁起物・玩具・楽器 他



◆回想法◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	ミッケルアート 1 路地裏 2 茶の間	30・30	2018	D-3-4-12・13
DVD	ミッケルアート 3 台所 4 駄菓子屋	30・30	2018	D-3-4-14・15
DVD	ミッケルアート 5 井戸端会議 6 昼休み	29・30	2020	D-3-4-16・17
DVD	ミッケルアート 7 丸刈り 8 食堂	30・30	2020	D-3-4-18・19
DVD	ミッケルアート 9 校門前 10 銭湯	29・28	2020	D-3-4-20・21
DVD	患者・利用者との信頼関係を築くための回想法入門セミナー	80	2019	D-3-4-22
DVD	思い出を分かち合おう、今日をともに生きよう 回想を生かした認知症をもつ人とのよりよいコミュニケーション	128	2020	D-3-4-23
DVD	よみうり回想サロン vol.4 昭和から平成編I	75	2019	D-3-4-24
DVD	昭和レトロニュース どこか懐かしい昭和の風景と生活	70	2024	D-3-4-25

雑誌紹介

「月刊 DAY」

QOLサービス / 月刊



デイケア&デイサービスの運営お助けBOOK
体操やレク、クラフトなど、現場で役立つさまざまな情報を
動画でも紹介!

「レクリエ」

世界文化社 / 年7回

高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌。
介護レクやケアの方法など、介護現場で役立つアイ
デアとノウハウが充実。実例をもとにした特集やQ&A
は介護職必読。

◆介護予防・健康体操◆

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	ごぼう先生といっしょ!イス体操 懐かしい音楽でらくらく	51	2018	D-2-8-42
DVD	3秒から始める腰痛体操 腰痛はもう怖くない	32+特典17	2016	D-2-8-43
DVD	R70ごぼう先生の令和イス体操 1 テクテク運動編	13	2019	D-2-8-44
DVD	R70ごぼう先生の令和イス体操 2 モグモグ食事編	11	2019	D-2-8-45
DVD	R70ごぼう先生の令和イス体操 3 ドキドキ脳活編	14	2019	D-2-8-46
DVD	R70ごぼう先生の令和イス体操 4 ワクワク表情編	9	2020	D-2-8-47
DVD	みんなの認知症予防ゲーム 解説付き	136	2020	D-2-8-48
DVD	ごぼう先生といっしょ!春・夏・秋・冬 目と耳で楽しむイス体操	35	2020	D-2-8-49
DVD	ごぼう先生×リリムジカ 昭和のヒット曲で 筋肉をつけよう体操	46	2022	D-2-8-50
DVD	ごぼう先生×リリムジカ 昭和の演歌で 昼食前の誤嚥予防体操 (レクリエDVDブック)	51	2023	D-2-8-51

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
図書	ごぼう先生と楽しむ大人の健康体操	築瀬 寛 他	あさ出版	2017	A2666-78
図書	新聞紙体操 もう転ばない!倒れない!老けない!	林 泰史	ワニブックス	2020	A2666-84
図書	在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル対策	飯島 勝矢	KADOKAWA	2020	A2666-85
図書	順天堂大学医学部健康スポーツ室式長生き部屋トレ 高血圧 高血糖 心臓疾患 生活習慣病を予防・改善	順天堂大学医学部附属順天堂 医院健康スポーツ室	文響社	2021	A2666-86
図書	地域で取り組む高齢者のフレイル予防	医療経済研究 社会 保険福祉協会 他	中央法規出版	2021	A2666-87
図書	ロトレ・脚トレで"若返り"! 老化のもと「フレイル」を防ぐ (別冊NHKきょうの健康)	飯島 勝矢	NHK出版	2022	A2666-88



図書「新聞紙体操 もう転ばない!倒れない!老けない!」(A2666-84)

1分あればすぐできて、運動が苦手でもOK!新聞紙&新聞棒を使って楽しく効率的に体を動かすことで、筋力・反射神経・認知機能がアップし、「転倒・寝たきり」を防止。

◆歌・娯楽◆

	タイトル	分	発行年	分類番号
DVD	日本の話芸 特撰集 ~ことば一筋、話芸の名手たちの競演会~ 落語編一	116	2006	D-14-1
DVD	綾小路きみまろ爆笑!エキサイトライブビデオ1	31	2003	D-14-2
DVD	みんなでうたおっ!童謡おかしななし	60	2007	D-14-3
DVD	綾小路きみまろ爆笑!エキサイトライブビデオ2	50	2005	D-14-9
DVD	綾小路きみまろ爆笑!エキサイトライブビデオ3	85	2008	D-14-10
DVD	ザ・ハイビジョン 旅情 ~日本の四季 100選	60	2006	D-14-11

	書名	著編監修者	出版者	出版年	分類番号
図書	思い出の歌・日本のうた	成美堂出版編集部	成美堂出版	2011	A264-287
図書	書いて歌って楽しく若返る 懐かしの昭和歌クイズ	緒方 昭一	WAVE出版	2012	A264-311
図書	車いす対応 若い介護職員のための懐メロで歌って踊ろう ワクワク12ヵ月	春日 くに子	あおぞら音楽社	2013	A264-315

大阪市社会福祉研修・情報センター2階図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書、DVD・ビデオ・雑誌等を2週間以内に来館して返却が可能なお方であれば、無料で借りることができます。

開室時間 月曜日～木曜日・土曜日 午前9:30～午後5:00/金曜日 午前9:30～午後7:00

お問い合わせ 06-4392-8233

