

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
図書・資料閲覧室
2025.10



(D-4-1-18)

◆DVD『レク担さん必見 もう悩まない!笑顔を引き出す 介護レク入門 厳選15のレク』

BABジャパン / 40分 / 2024年

明日のレク、どうしよう…。悩めるレク担さんの強い味方になるDVD! 日常生活動作の向上、関係づくり、脳の活性化、etc。現場のベテランが厳選した、すぐに使える15の介護レクを収録。レクの意義や注意点もしっかり盛り込んでいるので、レク研修指導者の教材としてもオススメ!



(D-2-8-52)

◆DVD『ごぼう先生といっしょ! 旅する気分で健康イス体操』

キングレコード / 48分 / 2024年

ごぼう先生といっしょに旅する気分も味わえる! 本格歌唱による音楽と、旅情あふれる映像で見るだけ聞くだけでも脳の刺激になるイス体操を収録。全曲振付の説明、ご当地の情報、音楽の説明などのポイント解説つき。



(A264-391)

◆図書『認知症をもっと知ってレクとケアに生かそう! (レクリエブックス)』

世界文化ワンダーウェルネス / 2025年

認知症の人と楽しむ制作やゲームレクのアイデアのほか、介護職として知っておきたい「認知症」の正しい知識や認知症の人の世界を理解し、スムーズなコミュニケーションをはかるためのコツを収録。認知症ケアに携わる方必見の一冊。

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

「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。
(3文字以上を入力して検索してください。)
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。
お困りの際に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◆



- 1 第1位
- 2 第2位

DVD「高齢者レクリエーション」(D-4-11)
 レク指導者の知っておきたいゲーム・プログラムとその実施のコツを紹介

DVD「大笑い健康プログラム 第1笑」(D-4-15)
 毎日笑うための実践法 

	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
DVD	レク担さん必見 もう悩まない! 笑顔を引き出す 介護レク入門 厳選15のレク	40	2024	D-4-1-18

	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	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	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	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	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	高齢者のため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もかんたん!	朝日 勇	つちや書店	2020	A264-359
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! (レクリエブックス)	森木 勇一郎	世界文化ライフケア	2021	A264-363
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

	書名	著編監修者	出版社	出版年	分類記号
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	手と指のリハビリレク 作業療法士が監修!身近な素材で楽しく機能向上!(レクリエブックス)	錠内 広之	ワンダーウェルネス	2024	A264-383
図書	80歳からでも若返るすごい脳活おりがみ 脳科学でわかった!	伊達 博充 他	あさ出版	2024	A264-388
図書	脳トレ・介護予防に役立つ まちがいさがし 日本全国名所めぐり編	篠原 菊紀	ワンダーウェルネス	2025	A264-389
図書	イメージで彩る 癒しのぬりえ 花マンダラ (ユーキャンのおうち時間)	浅見 ハナ 他	ユーキャン学び出版	2025	A264-390
図書	認知症をもっと知ってレクとケアに生かそう!(レクリエブックス)	—	世界文化ワンダーウェルネス	2025	A264-391

◆回想法◆



第1位

DVD「グループ回想法実践ビデオ

さあ!みんなで懐かしい話を始めよう」(D-3-4-8)

準備から閉会、閉会後のカンファレンスまでの流れを順を追って解説



第2位

DVD「テレビ回想法 懐かしい話 第1巻」(D-3-4-7)

「玉子ごはんの巻」「ふるさとはどちらですかの巻」「女の子の遊びの巻」を収録

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	グループ回想法実践ビデオ さあ!みんなで懐かしい話を始めよう	23	2005	D-3-4-4
DVD	懐かしの玉手箱	80	2005	D-3-4-5
DVD	昭和の映像 大阪第一集	44	2008	D-3-4-6
DVD	テレビ回想法 懐かしい話 第1巻	60	2005	D-3-4-7
DVD	テレビ回想法 懐かしい話 第5巻	63	2005	D-3-4-8
DVD	ミッケルアート 1~10	—	—	D-3-4-12~17
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



「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。

◆介護予防・健康体操◆



第1位

DVD「ごぼう先生といっしょ!

懐かしい音楽でらくらく♪ イス体操」(D-2-8-42)

第2位

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」(D-2-8-51)

	タイトル	分	発行年	分類記号
DVD	ごぼう先生といっしょ! 懐かしい音楽でらくらく♪ イス体操	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 1~4	—	—	D-2-8-44~47
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 (レクリエDVDブック)	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
DVD	ごぼう先生といっしょ! 旅する気分で健康イス体操	48	2024	D-2-8-52
DVD	アロマハンドトリートメント入門 手と腕だけで全身を癒す	41	2024	D-2-8-53

	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

◆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	みんなであつたおっ!童謡おかしばなし	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

