

■ DVDのコンテンツ

リズムカルな音楽に合わせて楽しく体を動かすことができる

JADECOM体操



全身の筋肉を動かすことで短時間で体をほぐす体操

- ちょっとハードな「オリジナルバージョン」
- 高齢者でも無理なくできる「ちょっと簡単バージョン」
- それぞれの「ショートバージョン」

計4種類

ゆったりとした音楽“ボサノババージョン”にのせて行う

JADECOMストレッチ

筋肉や靭帯、腱を引き伸ばし
柔軟性を高める運動

こんなときに！
運動の前後
からだにコリがあるとき
リラックスしたいとき



フレイル予防に効果的な約9分の

JADECOM筋力運動

筋肉に適度な負荷をかけて
筋力を高める運動

高齢者のフレイル予防に！



<特別映像>

全国の協会施設の動画をつないだ
JADECOM体操（みんなで一緒に 2016）



<動きの解説書>

壁に貼って使用する
ポスターサイズの
解説書 2枚付き



ヘルスプロモーション研究センター作成
協会オリジナル

JADECOM体操 活用ガイド



DVDのお申し込み・お問い合わせはこちら

地域医療研究所ヘルスプロモーション研究センター

☎ 03-5212-9152 ✉ health-promotion@jadecom.or.jp



健康づくりと高齢者のフレイル予防を目的として、協会オリジナルのJADECOM体操DVDを作成しました。DVDにはオリジナルの体操のほか、筋力運動、ストレッチが収録されています。

こんな場面でJADECOM体操！

■ 医療施設が実施する健康教室で

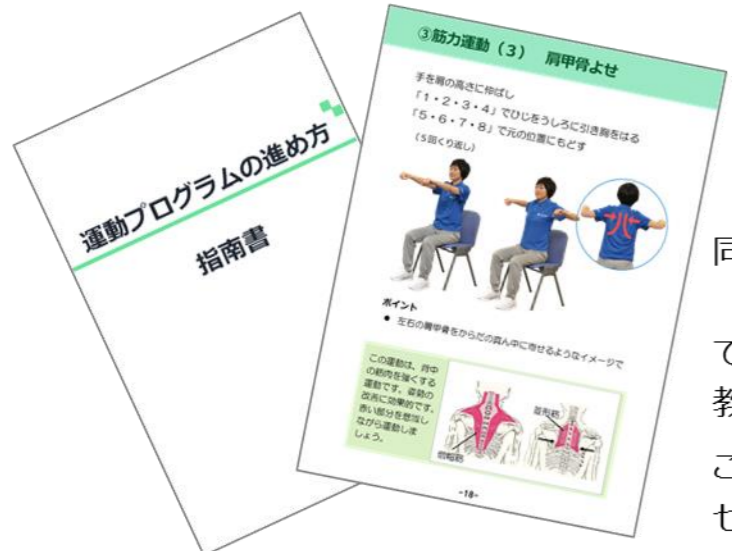
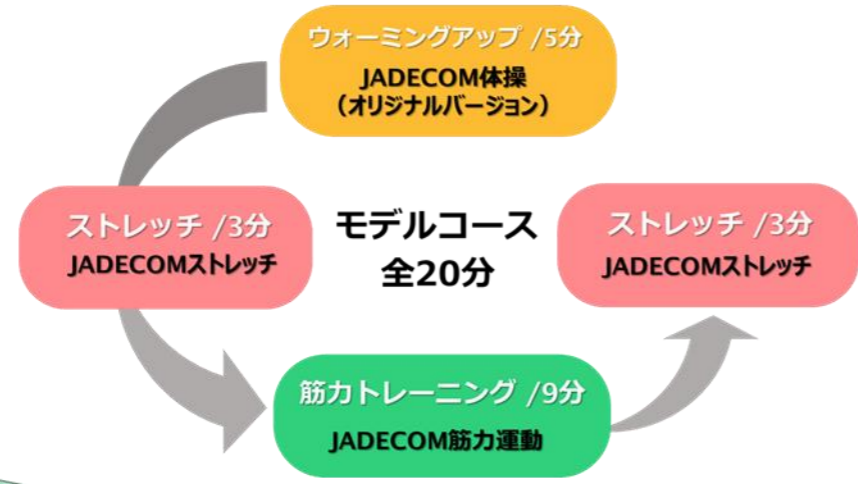


医療施設や介護施設、自治体が開催する地域の健康教室などで使ってみてはいかがでしょうかでしょう。

おすすめは、JADECOM体操（オリジナルバージョン）、JADECOMストレッチ、JADECOM筋力運動の全20分のコース。

「オリジナルバージョン」に変えて、「ちょっと簡単ショートバージョン」を使うと高齢者でも無理なくできます。

おすすめの体操
JADECOM体操（オリジナルバージョン）
JADECOMストレッチ
JADECOM筋力運動



JADECOM体操を使用した運動プログラムの「指南書」絶賛配布中！

同時開発した「運動プログラムの指南書」（左図参照）と一緒に使えば、初めての方でもDVDを再生するだけで簡単に体操教室を開くことができます。
ご要望の方は、ヘルスプロモーション研究センターまで。

■ 診療の待ち時間に放映

何気に過ごす待ち時間を活用して、JADECOM体操を放映してはいかがでしょうかでしょう。明るい音楽と体操で患者さんのこころとからだをほぐしませんか。何度見ても飽きのこない JADECOM体操（みんなで一緒に）が特におすすめです。



おすすめの体操
JADECOM体操（みんなで一緒に 2016）
JADECOM筋力運動
JADECOMストレッチ

■ 始業時や仕事の合間に



始業時や仕事の合間に JADECOM体操はいかがでしょうかでしょう。理学療法士直伝のオリジナル体操ですっきりシャキッとリフレッシュ。肩や腰が凝っている方には特におすすめです。

おすすめの体操
JADECOM体操（オリジナルバージョン）
JADECOMストレッチ

JADECOM体操 あいうえお作文



J 上手へたは気にしない！
A 明るく笑顔
De で
Co こころとからだを
M もり上げ
体操