

運動不足の解消に 家でもできる 健康体操

新型コロナウイルスの感染症を拡大させないために、外出を控えなければならない状況が続いています。運動不足を解消するために、自宅でできる運動を紹介します。

運動不足は免疫力を低下させます
動かないことにより、身体や頭の動きが低下し、歩きにくくなったり、疲れやすくなったり、虚弱が進んでいきます。運動不足による体力低下を予防し、免疫力を下げないように日々の生活に自宅でできる運動を取り入れてみましょう。



健康運動指導士
中村真奈子先生

全身の筋力強化やバランス能力向上に こだ健体操

毎日の健康づくりのために、子どもから大人までどなたでも簡単に行える体操です。足腰や体幹の筋力強化、全身のバランス能力向上、足首・股関節・肩甲骨など関節の柔軟性向上を目的としています。これまで運動習慣がない方でも楽しく効果的に運動できます。



「ももあげたまま、両手を横→上→横→下へ」

◆体操に含まれる運動

スクワット、もも上げ、つま先立ち、ストレッチ、脳トレなど

◆継続して行うことで期待される効果

- ▷体幹が鍛えられ、立位や歩行時の姿勢が美しくなる
- ▷足腰の筋力強化により、ヒップアップや下半身が引き締まる
- ▷歩行が安定し、転びにくくなる など

座ったまま安全に運動 こだ健イス体操

こだ健体操をいすに座ったままできるようにした体操です。安全で無理のない動きでどなたでも楽しく運動できます。手首や足首の柔軟、足回りの筋力運動、体幹と背中の中運動などができます。



歌いながら体をほぐす 小平いきらく体操

童謡や唱歌に合わせてストレッチと太ももなど大きな筋肉を動かす動きで、身体全身をほぐす高齢者向けの体操です。立ったバージョンと座ったバージョンがあります。声を出して歌って体操することで飲み込む力が鍛えられるほか認知症予防の効果も期待できます。



立ったバージョン

座ったバージョン

◆小平市ホームページで動画を公開

紹介した運動の動画は、小平市ホームページ（右図QRコードからアクセス）からご覧いただけます。また、パンフレットやDVDの貸し出しもあります。詳しくは、お問い合わせください。



問合せ ▽こだ健体操…健康推進課 ☎042(346)3701
▽小平いきらく体操…高齢者支援課 ☎042(346)9539



小平市立図書館ホームページを使って 資料や歴史を調べよう

小平市立図書館ホームページでは、蔵書検索のほか、小平の歴史やさまざまな資料検索ができます。家でも楽しめる、ホームページの利用方法を紹介します。

中央図書館 ☎042(345)1246

こだいらデジタルアーカイブ

郷土写真や定点撮影など昔の小平の写真を見ることができます。また、小平市史や写真資料、絵図などもデジタル化して公開しています。

▷郷土写真-飯山達雄氏撮影写真
写真家の飯山達雄氏が昭和24年から31年までに撮影した小平市内の写真、約1500枚をご覧になれます。生活や農作業、風景など、当時の小平を知る貴重な資料です。

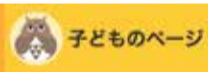


新聞記事検索

昭和52年度から、朝日・読売・毎日・日経・産経・東京新聞などに掲載された記事の中で、図書館に関する記事や小平市に関する記事のタイトルをまとめています。

掲載日	新聞名	版	記事内容
2009年10月2日	東京新聞 朝刊	多摩地域の情報 22面	日本一丸ポスト完成、除幕式 10月1日 小平 榎本選手ら参加 高さ2.8メートル、市のシンボル
2009年9月22日	産経新聞 朝刊	多摩武版 18面	高さ2.6メートル 日本一の丸ポスト完成 小平市に投じてようと 商工会、商店会、製菓協など「日
2009年9月13日	読売新聞 朝刊	13S多摩 29面	丸ポスト日本最大 街おこしへ製作中 小平市が31年、東京一帯いことにちなんで街おこし
2009年9月13日	毎日新聞 朝刊	多摩 21面	東京写真09 高さ2.7メートル 通常サイズの2倍の多い街・小平をアピール
2009年9月8日	東京新聞	D版	高さ3メートルの「日本一大きな丸ポスト」製作中

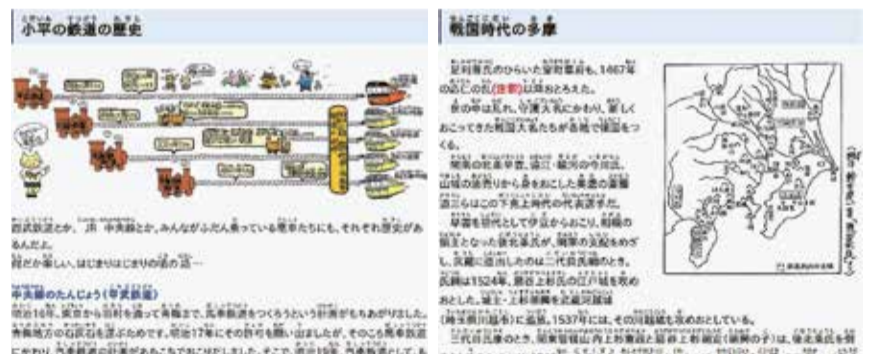
「丸ポスト」など、調べたいキーワードを入力するとさまざまな記事が見つかります。



こどもきょうどしりょう

小平の昔について子ども向けに図書館の職員が調べて書いたもので、図書館が発行した本をホームページ版にしたものです。本は、図書館で借りることもできます。

小平市に関すること、多摩に関すること、江戸・東京に関すること、玉川上水・小金井桜に関することなどの分野の記事があります。小平市図書館ホームページの「子どものページ」から、「調べものをする」にアクセスしてご覧になれます。



家で図書館の本を検索 ふらっとサーチ・コンパス

調べたいキーワードを入力すると、小平市立図書館（蔵書検索）や平櫛田中文庫、市報こだいら、小平町報、新聞記事、小平市立図書館デジタルアーカイブ、国立国会図書館オンライン、国立国会図書館デジタルコレクションなどから探せます。



小平市や近隣の図書館資料を探すときはふらっとサーチ、調べものなどで幅広く資料を検索したい場合はふらっとコンパスを使うと便利です。