

「動画」で運動不足解消を

「骨盤体操」や「エアロビ」も

自粛生活による「フレイル」予防に

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出を自粛し在宅時間が長くなった人が多い。特に高齢者は運動不足により身体機能が低下して、心身ともに弱る「フレイル」と呼ばれる状態になる心配も。そこで健康維持に役立ててもらおうと、東部地区の市や町では、自宅でも簡単にできる体操を動画投稿サイト「ユーチューブ」にアップロードし、各市町公式ホームページからアクセスし公開中で、運動習慣を保持、要介護状態になる高齢者を一人でも減らすのが狙い。運動のほか、ストレス解消にも役立つ「ワークコーナー」や「レジャー」などもある。今回は自宅でインターネットを利用して簡単に見られる「動画サイト」を紹介する。



越谷市立総合体育館が配信している「おうちでエクササイズ」の動画(上)、松伏町が配信している「近所さん体操」の動画

新型コロナウイルス感染症「教室」の3つの動画を配信している。現在配信されている「すっきり骨盤体操教室」は、同体育館で毎月3回開催されているもの。個々の柔軟性に合わせ、ウエストをねじる動きや体側を伸ばす動き、肩甲骨を動かすストレッチなどを行う。動画は同教室の講師・戸張達規さん、「ルーシータットン教室」は、タイ式ヨガのポーズとストレッチを行う。同体育館で毎週1回開催されている。座ったポーズで合掌しながらの体操、伸びをする体操など、講師の藤本節子さんが登場し、解説。約10分間の運動をする。「エアロビクスダンス教室」はエアロビクスとストレッチを行う。講師の望月夕花さんが登場し、解説。約12分間の運動をする。動画の閲覧は「松伏町公式ホームページ」から「おうちでエクササイズ」にアクセスすれば動画を視聴できる。△問い合わせ▽越谷市立総合体育館 ☎964・4321。

子ども向けの工作も

三郷・北児童館「おうちであそぼう」



新型コロナウイルス感染拡大対策で休館中の三郷市北児童館は、休校中の子どもたちに向けてインターネット・ホームページに「おうちであそぼう」のコーナーを開設した。職員オリジナルの

工作や折り紙、料理など11項目を設け、発信している。「おうちであそぼう」では、アイロンビーズ(パイア状のビーズを並べて平面的な絵柄を作り、アイロンの熱で接着し造形する玩具)で作る、疫病から人々を守るといわれる半人半魚の妖怪「アマビエ」の写真の図案や、クリアファイルやストロークなどで作る「かざぐるま」などを掲載している。「おうちであそぼう」は、同児童館で毎月1回開かれる、小学生向けの料理教室「おいしんぼクラブ」で過去に作ったレシピの中から、簡単に作れて人気の高かった、タコライ

「近所さん体操」は、準備体操から始まり、自宅にあるいすに座り、水を入れたペットボトルを「ウェイト(重り)」として使う運動で、年齢に関係なく、誰でも簡単に動画を見ながら取り組める体操で、自粛生活による運動不足解消になりそう。「準備体操」「筋力運動」「整理体操」の3つをいすに腰かけてゆっくりとしたペースで行うのが基本で、高齢者にも無理なくできる工夫がされている。動画の閲覧は「松伏町公式ホームページ」から「松伏町公式動画チャンネル」にアクセスする。△問い合わせ▽松伏町総務課秘書広報担当 ☎91・1898。

「おうちであそぼう」はインターネットで「三郷市北児童館」で検索、または市役所ホームページからもアクセス可。

「近所さん体操」は、準備体操から始まり、自宅にあるいすに座り、水を入れたペットボトルを「ウェイト(重り)」として使う運動で、年齢に関係なく、誰でも簡単に動画を見ながら取り組める体操で、自粛生活による運動不足解消になりそう。「準備体操」「筋力運動」「整理体操」の3つをいすに腰かけてゆっくりとしたペースで行うのが基本で、高齢者にも無理なくできる工夫がされている。動画の閲覧は「松伏町公式ホームページ」から「松伏町公式動画チャンネル」にアクセスする。△問い合わせ▽松伏町総務課秘書広報担当 ☎91・1898。

蓄電 驚異的な明るさの多電源対応蓄電式ランタン!

蓄電容量 **23,200mAh**

明るさ10段階 / 調光3色

とにかく明るい! **1300ルーメン** (LED球値)

2way蓄電
コンセント & 車シガーソケット

防水・防塵 IP65

シーンに合わせて使える! **強力マグネット**

2台同時充電可能!

持ち運びに便利な2種類の収納ポーチ付き

パワーストックランタン2300・フルコンプリート

23,091円 (税込25,400円)

●サイズ: (約)幅12.5×奥行5.7×高さ12cm ●重量: (約)1020g ●明るさ: [LED球値] (約)1300ルーメン [ロコ基準値] (約)1189ルーメン ●光源: LED ●電源: リチウムイオン蓄電池 ●定格電圧: 8.4V ●定格電流: 1.5A ●充電時間: (約)9時間 ●充電方式: AC100Vコンセント及びDC12Vシガーソケット ●USB出力: [1口使用]DC5V2A [2口使用]DC5V2A ●充電能力: [iPhone]約9台分 [iPad]約2台分 ●理論値 ●使用形態: 吊り、置き、立ち、手持ち、マグネット ●構成: ランタン、マグネット、収納ポーチ×2、蓄電用ACアダプター、蓄電用DCアダプター ●素材: ナイロン、アルミ、スチール、シリコン、ウレタン、ネオジム磁石

7年保存 3日分×1人用! 日本製 調理不要でそのまま食べられる食品

レトルトパン (ブルーベリー)

レトルト食品 (カレーピラフ、五目ごはん、コーンピラフ)

保存水 (500ml)

7年保存食セット **4,140円** (税込4,471円)

セット内容
クッキー3個
レトルトパン3個
レトルト食品3個
保存水500ml3本

7年保存 車用 どんな寒暖差にも強い! 車に入れっぱなしで大丈夫

日本初登場! 保存食・保存水のトランク保管が可能になりました!

アレルギー対応

7年保存米粉クッキー 食物アレルギー特定原材料等27品目と貝類不使用。

セット内容16点

1 7年保存米粉クッキー4袋
2 7年保存水(500ml)4本
3 除菌消臭ウエットシート
4 アルミブランケット
5 ハンディトイレ2個
6 軍手
7 防災ポケットティッシュ2個
8 クーラーボックス

7年保存車載用セット **5,800円** (税込6,380円)

クーラーボックス ●外寸290×219×269mm ●容量7L