



音声読み上げ機能の使い方

音声読み上げ機能について

音声読み上げが行えるコンテンツはサイドメニューに「音声読み上げメニュー」が表示されます

読み上げ動作

サイドメニューの音声読み上げメニューを選択すると、音声読み上げが開始されます。読み上げる文章には色が順次表示され、ページ末尾の読み上げが終了すると、自動的にページめくりを行い読み上げが継続されます。

読み上げボタン

「読み上げボタン」はビューワ下の位置に表示され、音声の再生・停止がコントロールできます。

読み上げ設定

環境設定画面で音声読み上げ用に「読み上げコントロール表示」のON/OFFと「読み上げ速度」の変更ができます。



おすすめ電子図書の紹介



電子図書名	編著者
《哲学》	
マンガでわかるアンガーコントロールガイド	清水 栄司
色の性格診断書	佐々木 仁美
《社会》	
最軽量のマネジメント	山田 理
親を棄てる子どもたち	大山 真人
《自然》	
声の呼吸法	米山 文明
今すぐ始めるアルコール依存症治療	樋口 進
70歳からの筋トレ&ストレッチ	大淵 修一
超かんたん!マッサージ	横山 格郎
その症状って、本当に認知症?	朝田 隆
知って安心!不整脈パーフェクトコントロール	岡村 英夫



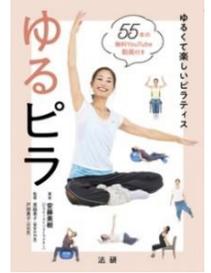
今月のおすすめ ストレッチ・筋トレ



「ゆるピラ」安藤 美樹 著

内容紹介

誰でも無理せずできる、ゆるくて楽しいピラティス「ゆるピラ」。肩こり・腰痛・疲れを楽にするゆるピラ、イスに座ってできるゆるピラなどを写真で紹介する。



「20歳若返る筋トレ」坂詰 真二 著

内容紹介

体を若返らせるために重要なのは筋トレ。40歳からでも60歳からでも、決して遅くない！運動不足で体力が落ち、体型も崩れてしまった人が、ゆっくり、しかし確実に20歳以上若返るトレーニングの方法を紹介。

「自重筋トレ 365」比嘉 一雄 監修

内容紹介

1日たった5分、しかも1種目だけ。1年後の自分のカラダを想像しながら1日1トレーニング、はじめてみませんか？1見開きに7日分のトレーニングを掲載し、写真でわかりやすく解説します。



「体を鍛え、心を整える 50歳からの筋トレ・メソッド」宮田 みゆき 著

内容紹介

50歳から始めてわずか3年で日本ボディビルチャンピオンになった著者が、「腰痛を改善」「姿勢をよくする」など目的別に筋トレを紹介。日常生活での健康づくりのアドバイスも収録する。

「不調撃退！肩甲骨・骨盤ストレッチ」宮崎 裕樹 監修

内容紹介

肩甲骨をほぐし、骨盤を動かし、肩甲骨と骨盤を連動させれば、体は変わる！体の不調を取り除く、肩甲骨と骨盤のストレッチを、正しい呼吸法とともに紹介。腹横筋の可動を意識した、連動性を高めるエクササイズも掲載。

