

はじめよう！

気軽に！



公園で健康づくり



みやのした
宮ノ下公園
(村岡)



身近な公園で楽しみながら、**ココロとカラダ**の健康づくりをしませんか？

【健康遊具で+10!】

健康遊具の 使い方

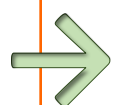


使用方法については健康遊具取扱い会社のカタログを参照しています。
自分の体調に合わせて**無理をせず**に実践してください。
また、雨が降ったあとなど遊具が濡れた状態で使用すると**すべる場合がある**ので注意しましょう。

○ツイストサークル○ 腰などのストレッチができます。



①サークルの中央に立ち、周囲のバーを握ります。

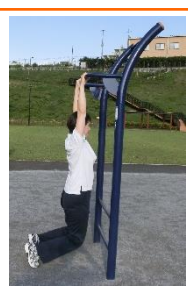


②握った手をずらしながら上体を左右にゆっくりひねります。ひねる角度は最初は小さく、慣れてきたら徐々に大きくします。

○ハングバー○ わき腹や背中全体のストレッチができます。



昇り降りには横のバーにつかまってゆっくり行いましょう。



低いバー
①バーを握ります。
②足を地面に着けたままゆっくりぶらさがります。
※足が地面につくので安全に行う事ができます。



高いバー
①支柱につかまりながら、足元のサポートパイプに足をのせ、頭上のバーを握ります。
②ゆっくりと足を離し、ぶら下がります。
※足が地面につかないので運動強度は高くなります。

○パネルタッチ○ 腰～もも裏、肩のストレッチができます。



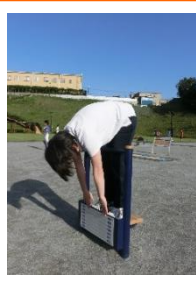
勢いを付けず、無理のない範囲で行いましょう。



①台の上に乗る、ももがバーにあたるように立ちます。



②バーを握りゆっくり前屈します。



③手を下方に伸ばし目盛りを確認します。

健康遊具は、健康や体力の保持増進など、**大人の健康運動を目的として設置しています。**
 子どもが利用すると重大な事故につながる場合がありますので、お子様が利用する際には、必ず大人が付き添ってのご利用をお願いします。

※新設した健康遊具には「**大人用**」と示したシールを貼っていますが、ご家庭でもお子様へお伝えください。

○バックボウベンチ○ からだの前面のストレッチができます。



①ベンチに深く座ります。



②背もたれに沿って上半身を後ろに反らせます。



③腕の位置で強度が変わります。



○けんけんマット○ バランスのトレーニングができます。 無理せず安全に実施しましょう。



◆ももあげステップ
手を大きく振り、ももを高く上げます。



◆ぴよんぴよんステップ
手を大きく振り、全身で跳びます。



◆けんけんステップ
全身でリズムを取りながら進みます。

公園を活用しましょう♪

1日10分、今より多くからだを動かすこと(プラス・テン、+10)で、生活習慣病(糖尿病・がん等)や認知症・うつ予防にもつながります。

【ウォーキングで+10!】

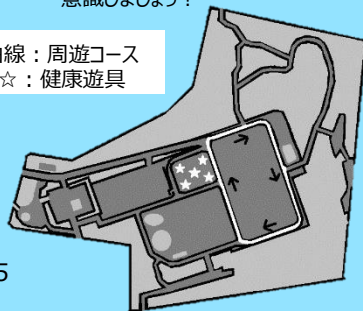
公園を使ってウォーキング♪

周遊コース一周約**250m!**

歩幅を広くとる、姿勢を正すなど、より効果的なウォーキングを意識しましょう!

歩幅 歩数の目安

白線：周遊コース
☆：健康遊具



50cm : 500歩/周

60cm : 416歩/周

70cm : 357歩/周

※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45

ポイント

広々とした公園で
ココロもカラダもリフレッシュ♪



【みんなで体操して+10!】

みんなで体操をするなど、公園の広い敷地を活かして気持ちよくからだを動かしましょう♪

