

はじめよう！

気軽に！

# 公園で健康づくり



おくだ  
**奥田公園**  
(鵜沼)



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？

プラス・テン  
【健康遊具で+10!】

## 健康遊具の 使い方

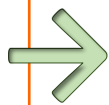


使用方法については健康遊具取扱い会社のカタログを参照しています。  
自分の体調に合わせて**無理をせず**に実践してください。  
また、雨が降ったあとなど遊具が濡れた状態で使用すると**すべる場合がある**ので注意しましょう。

### 〇ぶらぶらストレッチ〇 わき腹や背中全体のストレッチができます。



①軽く手を伸ばして届くバーを握ります。



②足を地面に着けたままゆっくりぶらさがります。



③足を浮かせると筋力トレーニングになります。

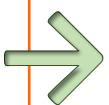


無理せず安全に実施しましょう。

### 〇背伸ばしベンチ〇 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。



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。

## 公園を活用しましょう♪

ポイント

広々とした公園で  
ココロもカラダもリラックス♪♪



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。

プラス・テン

【ウォーキングで+10!】

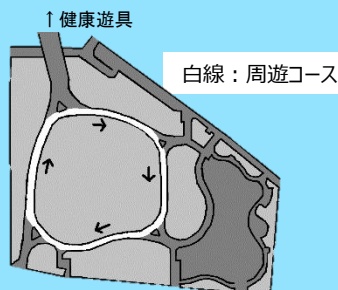
公園を使ってウォーキング♪



周遊コース一周 約**222m!**

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
50cm	444歩/周
60cm	370歩/周
70cm	317歩/周



※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45



プラス・テン  
【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♪

