

はじめよう！

気軽に！



公園で健康づくり



おりど
折戸公園
(明治)



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。

○バランス円盤○ 腰まわりのストレッチやバランス感覚を高めます。

<ストレッチ>



バーにつかまりながら円盤に乗りましょう。



①円盤の上に立ちバーを握ります。

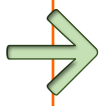
②上体を左右にゆっくりひねります。
ひねる角度は最初は小さく、慣れてきたら徐々に大きくします。

<バランス>



③バーにつかまり、バランスを取りながら足元の円盤内にあるボールを動かします。

○脇ストレッチ○ 腰・腕・わき腹などのストレッチができます。



②バーに沿って持ち手を移動させ上体をひねります。
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。

※座ってできるので安心して行えます。



①シートに座ります。

○ふみ板ストレッチ○ 股関節/もも裏のストレッチができます。

反対の足も同様に行います。



※高さによって強度が変わります



①バーを握り、自分の身体に合った高さのふみ板に片足を乗せます。

A:股関節



②ヒザがかかとの上にくるくらい大きく前に踏み込みます。

B:もも裏



③後ろ足の膝を曲げ、からだを前に傾けます。

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

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 **130m!** 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

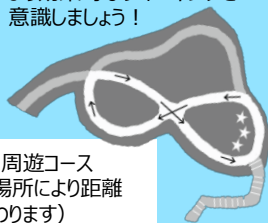
50cm : 260歩/周

60cm : 217歩/周

70cm : 186歩/周

白線：周遊コース
(歩く場所により距離が変わります)
☆：健康遊具

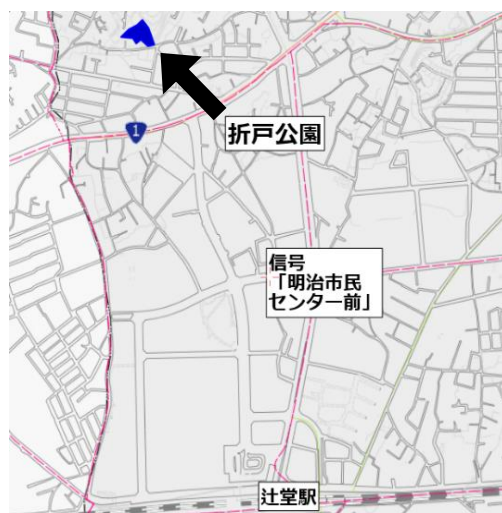
※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45



広々とした公園で
ココロもカラダもリフレッシュ♪♪



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。



【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♪

