

はじめよう！

気軽に！

公園で健康づくり



たきのうえ
滝の上公園
(長後)



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。

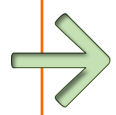
○スマネジ○ 腰などのストレッチができます。



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、
周囲のバーを握ります。



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。

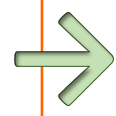
○スマノビ○ わき腹や背中全体のストレッチができます。



無理せず安全に
実施しましょう。



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。

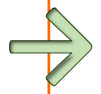
○スマクツ○ 腰～もも裏、肩のストレッチができます。



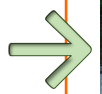
勢いをつけず、
無理のない範囲で
行いましょう。



①台の上に
立ちます。



②バーを握り
ゆっくり前屈
します。



③手が届く高さの
バーを握ります。

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。

○スマッスル○ 腹筋のトレーニングができます。

! 勢いをつけず、無理のない範囲で行いましょう。



①ベンチに座り、バーに足をかけます。



②おへそをのぞき込みながら少しずつ後方に倒れます。(倒れ腹筋)



◆足の位置で腰の負担を軽減できます。

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。



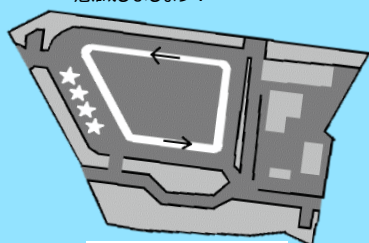
【ウォーキングで+10!】公園を使ってウォーキング♪



周遊コース一周約**86m!**

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	172歩/周
60cm	143歩/周
70cm	122歩/周



※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45

白線：周遊コース
☆：健康遊具



【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♪

