

はじめよう！

気軽に！

# 公園で健康づくり



ちようご  
**長後公園**  
(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!】  
プラス・テン

## 健康遊具の 使い方

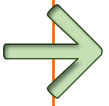


使用方法については健康遊具取扱い会社のカタログを参照しています。  
自分の体調に合わせて無理をせずに実践してください。  
また、雨が降ったあとなど遊具が濡れた状態で使用すると**すべる場合がある**ので注意しましょう。

### ○ぶらぶらツリー○ わき腹や背中全体のストレッチができます。



①身長にあわせて、  
どちらかのバーを握  
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。

大人と子どもなど  
二人一緒に  
利用できます。

### ○背伸ばしベンチ○ 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。

**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

自然豊かな公園で  
**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。



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**87m!**

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 : 174歩/周

60cm : 145歩/周

70cm : 124歩/周

※歩幅の目安(cm) = 身長(cm) × 0.45



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



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♪

