

健康ニュース No.48

けんこうゆうぐ

健康遊具を活用して健康づくりを始めてみませんか！



皇徳寺くらら城公園
(皇徳寺台2丁目)



天保山公園
(天保山町)



甲突川左岸緑地
(平之町～加治屋町～新屋敷町)



かけごし公園
(原良4丁目)

一度は見たことある健康遊具だと思いますが、ちょっと形の変ったベンチだと思いませんか？市民の皆さんが、気軽に適度な運動ができるよう比較的大きな公園を中心に健康遊具が設置されています。

高齢の方に限らず、「運動不足」「閉じこもりがち」などと感じている方は、公園に出かけて、健康遊具で身体を動かしてみましよう！日常生活に必要な筋力、バランス力、柔軟性などをそれぞれの体力に合わせて自由に使用できます。

ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。

ストレッチ編

※健康遊具の形は公園によって写真と異なる場合があります。
1か所の公園にすべての健康遊具があるわけではありません。

① 背のばしベンチ



ベンチの背もたれを使って背中を大きく反らすことで上半身をくまなくストレッチできます。

② 前屈



上体を前方に深く倒し、背中側全体の筋肉を伸ばします。バーの位置が柔軟さの目安になります。

③ 腰ひねり



体をひねるストレッチ運動です。足の位置は正面を向けたまま手すりで上半身を支え、左右にゆっくり振ることで腰の筋肉を伸ばすことができます。

トレーニング編

① 腹筋ベンチ



腹筋運動は膝を曲げて行うのが無理のない姿勢です。つま先をパイプの下に入れ、膝を曲げて腹筋運動をしましょう。

② ぶらさがり



一番上のバーにぶら下がってのストレッチ効果(腕・背・腰)と懸垂運動、足を上げて腹筋運動も行えます。

③ 昇降運動



両脇の手すりをつかみ、台を昇り降りします。足腰の筋力と心肺機能のトレーニングが行えます。