

健康遊具・ウォーキングの利用上の注意



準備運動をしっかりと

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。

水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料（コーヒー、紅茶など）は、水分補給には向きません。



呼吸は止めないで

息を止めてりきむのは危険です。お腹でゆっくりと呼吸しながら運動を行ってください。



①鼻から息を吸う。



②口をすぼめて口から息を吐く。

- 医師の治療を受けている人は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じ、医師へ相談してください。
- 天候によっては器具の表面温度が高くなる場合がありますので、やけどに注意してください。
- 雨の日や雨上がりは遊具がすべることがありますので十分ご注意ください。
- 器具に故障などの不具合があると感じたら、使用を速やかに中止してください。
- 大人向けの遊具のため、重く作られているものや速い速度で動くものもあります。危険を伴うことから、子供の使用は禁止です。

レクリエーションなどに
ご活用ください
無料です

市内の保健センター・保健福祉課・長寿あんしん相談センターに

健康づくりのための貸出物品あります！

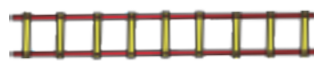
町内会の集まりの時に！ふれあい会食の前後に！子ども会などでもどうぞ！

お箸の使い方も上達！
対戦形式でとっても
盛り上がります



豆つかみ
(2セット)

からだを動かしなが
ら、頭も使ったコグニ
サイズに！



ラダー

楽しく安全に！大人か
ら子どもまで盛り上
がること間違いなし！



ボウリング&
レクゴルフ

みなが集まるけど、何を
しようかしら...
なにかみんなが楽しめる
ゲームないかしら...



【お問い合わせ先】

貸出物品は保健センター、保健福祉課、長寿あんしん相談センター（旧5町を除く）に配置しています。

名称	電話	名称	電話	名称	電話
北部保健センター	244-5693	南部保健センター	268-2315	松元保健福祉課	278-5417
東部保健センター	216-1311	吉田保健福祉課	294-1215	郡山保健福祉課	298-2114
西部保健センター	252-8522	桜島保健福祉課	293-2360	喜入地区保健センター	345-3434
中央保健センター	258-2370				

公園や通学路は子どもの利用が想定される公共的空間です。
受動喫煙を防ぐための配慮をしましょう！

