



健康遊具と組み合わせて+10(プラステン)を目指そう!

大きな公園では健康遊具に加えてウォーキングコースを設置している公園もあります。今よりも10分、歩数にして約1,000歩多く歩くことで、運動不足の解消に加え、生活習慣病の予防やストレス解消にもつながります。



ウォーキング

はじめる前に

- ウォーキングの前後に、ウォーミングアップとクールダウンをしっかりと行いましょう。関節や筋肉の動きを良くし、身体の負担を和らげる効果があります。

適切なフォームで

- 背筋を伸ばして、肩の力をぬいた状態で、腕をリズムよく振りながら歩きましょう。
- 視線はやや前を見るようにしましょう。
- 足はかかとから着き、少しけるような感じで歩きます。

らくらくペースで

- 速いウォーキングは、呼吸が荒くなり心臓に負担がかかります。
- 楽しく会話ができるくらいのペースで、休みを取りながら行いましょう。



少し広めの歩幅で

- 歩幅は、自分の身長から100cmを引いた程度の長さが適正な歩幅となります。

【例：身長160cmの方】

$160\text{cm} - 100\text{cm} = 60\text{cm}$ が歩幅となります。

時間は

- 健康増進が目的の場合、およそ15分～20分程度が目安となります。
- 健康維持であれば、10分程度でも効果があります。

歩く速さは

- 1分間に100～110歩くらいを目安にするとよいでしょう。

【ウォーキング用通路(約370m)を1周歩く目安の時間(分)】

$\approx 370\text{m} \div (\text{あなたの身長} - 100)$

※概ね6～7分くらい

ホームページ・動画のご紹介

介護予防・フレイル予防に関して様々な情報発信を行っています。詳しくは市のホームページ(右記の二次元コード)から詳細をご確認ください。



(HP)

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/division280.html>

お手持ちのスマホから公園健康遊具の使い方動画(YouTube)が観られます!!

右の二次元コードを読み込むと健康遊具使い方動画が始まります



公園で健康づくり遊具の使い方動画



★オンライン初心者が注意すること★

動画はデータ容量が大きいので、契約内容の確認をおすすめします。

運動時に心がけることは

- ① 運動により身体から水分が失われて行きます。適時水分を補給しましょう。
- ② その日によって体調は変わります。無理のない範囲で行いましょう。
- ③ 姿勢よく、ゆっくりとした動作で行いましょう。
- ④ 体に無理な負担がかからないように、動きやすい服装で運動を行いましょう。

【監修】九州栄養福祉大学

リハビリテーション学部 教授 橋元 隆

【協力】NPO法人 北九州スポーツクラブ連絡会

問合せ先

北九州市認知症支援・介護予防センター

TEL 093-522-8765 FAX 093-522-8773

