

メディカルウォーキングコース及び健康遊具に関する資料

# メディカルウォーキングコース Medical Walking Course



**ゆったりマイペースコース** 運動負荷 **低** 1周約200m

路面が青色(地図上の黄色)のコースです。ゆっくり自分のペースで歩きたい人向けです。車椅子利用者や体力に自信のない人も利用されますので、周囲をよく見ながら歩きましょう。

**ぐるっとパークコース** 運動負荷 **低** 1周約490m

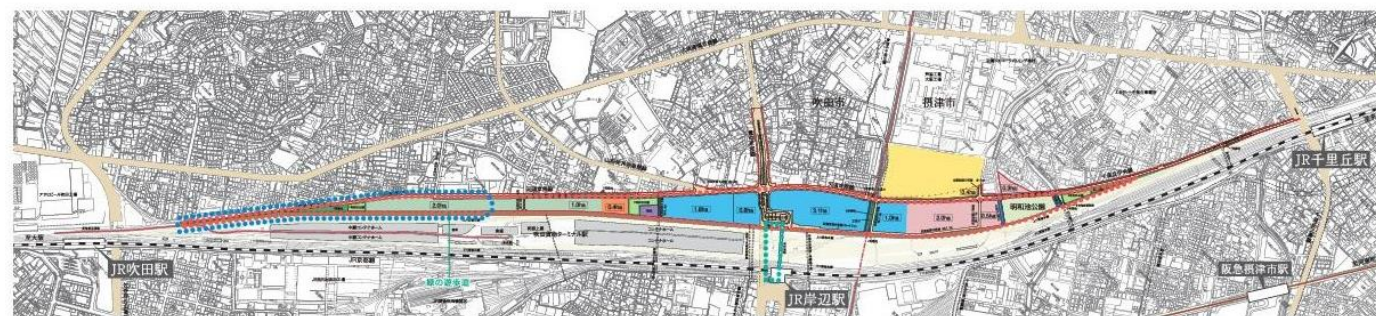
みどりの広場から健康増進広場まで、緑豊かな公園の外周を回るコースです。コース上の緑色のマーカーにそって歩きましょう。

**はじめよう！健康維持コース** 運動負荷 **中** 1周約200m

スロープによるアップダウン1か所を含むコースです。スロープをさげ、平坦な道のみ歩くこともできます。コース上の青色のマーカーにそって歩きましょう。コース脇には、足つぼ器具や、けんけんマットもあります。

**アップダウン！体力向上コース** 運動負荷 **高** 1周約420m

スロープだけでなく階段の上り下りもある、体力向上を意識したコースです。自分の体力にあわせて楽しみましょう。コース上の赤色のマーカーにそって歩きましょう。



**自然を感じる緑の遊歩道コース** 1周約1.4km

健康増進広場、みどりの広場から土の広場まで、行って帰ってくるコースです。四季折々の自然を楽しみながら、自分のペースで歩きましょう。

**健都満喫ロングコース** 1周約6.0km

吹田、摂津にまたがる健都を端から端まで巡るコースです。かなりの距離がありますので、各自の体力・体調に合わせて無理をしないように！

**雨の日ゆったりコース** 1周約400m

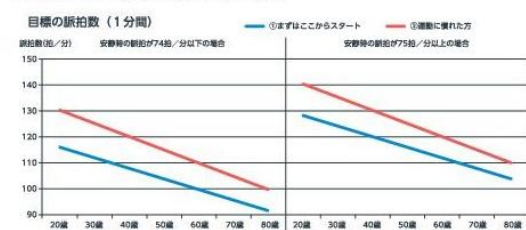
岸辺駅の地下道から南北自由通路へ抜ける、雨の日でも濡れずに歩けるコースです。

## 循環器病を予防するウォーキング

ウォーキングは、年齢や体力に応じて運動強度を調整できる有酸素運動です。適切な方法で長期間継続することにより、循環器病を予防できます。

- 中程度の運動強度(全身持久力の50%程度)でおこなう。
- 自己検脈で運動強度を確認する。自己検脈ができない方は、自覚的に「ややきつい」と感じる強度でおこなう。
- 運動時間は1回30分～60分(10分ずつに分割しても可)。
- 週3～5回の頻度でおこなう(できれば毎日)。
- 開始前の準備体操と、終了時の整理体操を必ずおこなう。
- 歩幅や腕の振りを大きく、かかとから着地し、つま先は地面を蹴るように、全身を使ってリズムよく歩く。

運動強度は、脈拍数もしくはきつさの程度(自覚的運動強度)で確認できます。中程度の運動強度に相当する脈拍数は、下記のグラフを参照してください。自覚的に「ややきつい」とは、「軽く息が弾む」もしくは「会話をしながらでも継続できる」強さです。

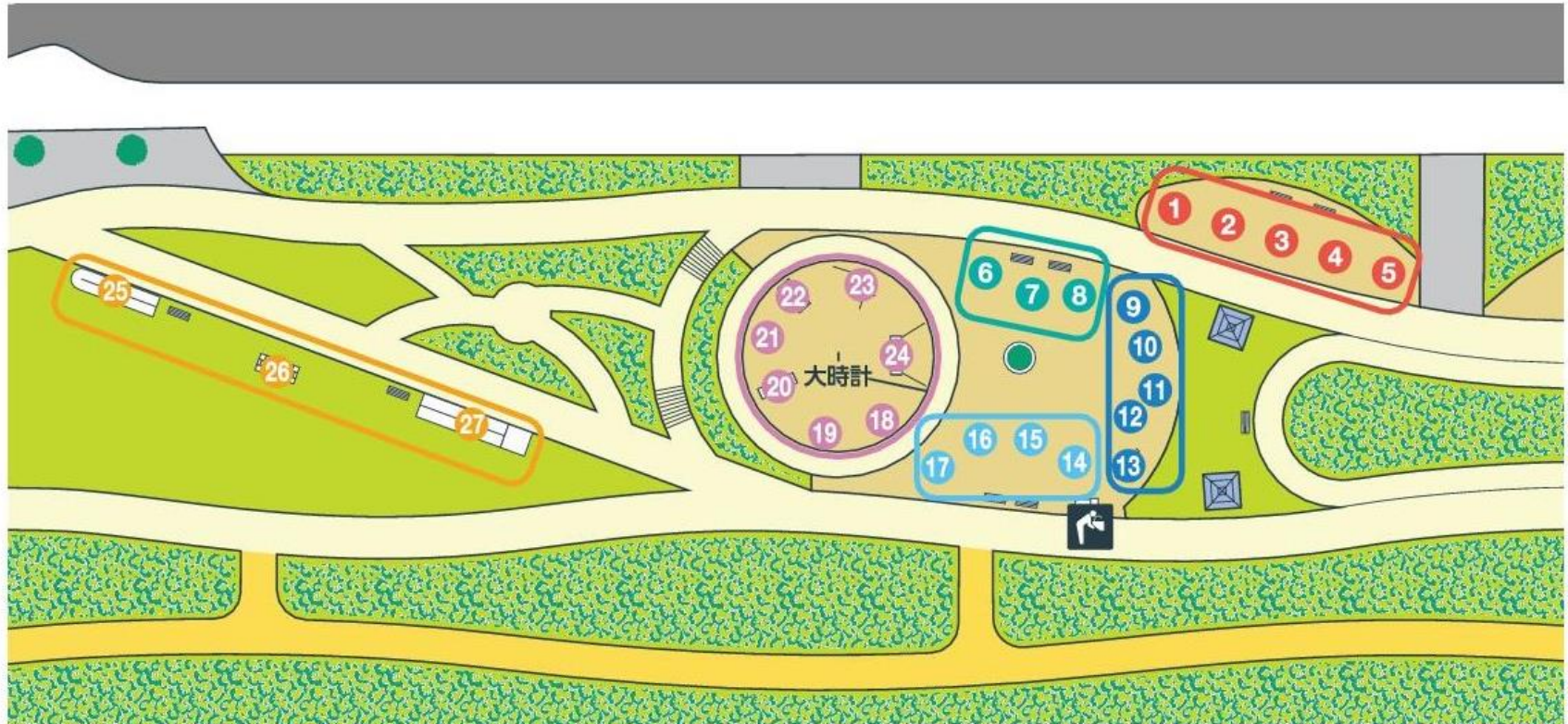


運動強度は、運動経験の有無や体調により異なるので、軽めから開始して徐々に上げるのが基本です。まずは左のグラフの①「まずはここからスタート」の脈拍数になるようにウォーキングを始め、慣れたら②の脈拍数まで運動強度を上げます。適切に運動できているかを確認するために、ウォーキングの途中で足を止め、自分で脈拍数を計測します。手首の親指側の動脈(横骨動脈)に反対側の人差し指と中指を軽く当て、血管の脈動を感じながら15秒間の脈を数えて、これを4倍して1分間の脈拍数を求めます。約10分間ウォーキングをした後に自己検脈をし、目標の脈拍数になるように、ウォーキングのスピードを調整します。血圧や心臓の薬は、脈拍数に影響を与えるものがありますので、循環器系の薬を服用中の方は、運動の方法を主治医の先生に必ず確認してください。

監修：国立循環器病研究センター

# 健康器具エリア案内

## Health Equipment Area Guide



### 腰痛予防・対策エリア

腰の痛みの予防・改善のために、ストレッチや屈伸運動ができるエリアです。

- ① ツイストサークル
- ② バックポウベンチ
- ③ レッグアップストレッチ
- ④ ハーフスクワット
- ⑤ アスレチックベンチ

### チェック&ストレッチエリア

今の身体の柔軟性や可動性を、自己チェックしてみましょう。次のステップに無理なく進めるように、ストレッチも兼ねたエリアです。準備体操や整理体操にもおすすめです。

- ⑥ 腕のばしテスト
- ⑦ かたかたパネル
- ⑧ あしのびボード

### エンジョイスタートエリア

個人の身体能力に応じて、少しずつ柔軟性を高め、可動域をチェックしながら、楽しく運動を始めることができるエリアです。チャレンジエリアやトレーニングエリアの準備体操としても活用してください。

- ⑨ バランス円盤
- ⑩ ぶらぶらストレッチ
- ⑪ ツイスト
- ⑫ パネルタッチ
- ⑬ かべ渡り

### チャレンジエリア

体力の維持・向上を目指して、上腕や下腿、体幹の筋力を強化する運動にチャレンジしましょう。トレーニングエリアの準備体操としても活用してください。

- ⑭ ジャンプタッチ
- ⑮ だんだん
- ⑯ うでうで
- ⑰ あぶあぶ

### トレーニングエリア

全身の筋肉を鍛えるエリアです。さらなる体力向上を目指し、トライしましょう。エンジョイスタートエリア、チャレンジエリアで準備体操をしてから運動してください。

- ⑱ ふつきん台
- ⑲ へいこう棒
- ⑳ うんてい
- ㉑ 垂直はしご
- ㉒ 複合タイプA
- ㉓ 複合タイプC
- ㉔ 複合タイプB

### お楽しみエリア

ウォーキングコース「はじめよう健康維持コース」内にあるエリアです。ウォーキング後のリラックスタイムにも、活用してみたいはいかがでしょうか。

- ⑳ 健康快道 (1)
- ㉑ けんけんマット
- ㉒ 健康快道 (2)

### ！健康器具を使うときのポイント

- 楽しく
- できるところからスタート
- ゆっくりと、徐々に身体を慣らしながら
- 無理をしない
- 回数よりも、使っている筋肉を意識しながら

各エリアの健康器具を順番に使用することで、無理なく段階的に運動をおこなえるよう配置されています。

### ⚠健康器具 利用上の注意

- 天候によっては器具の表面温度が高くなるほか、雨天の場合には滑ることもあるので、使用に際しては、十分注意してください。
- 使用方法をよく読み、正しく使ってください。
- 危険な使い方、誤った使い方はしないでください。
- 小学生以下の方はこちらのコーナーを利用できません。(この施設は遊具ではありません。)
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師に相談してください。
- 器具に故障などの不具合があるときには、使用を速やかに中止し、健都ライブラリーまでお知らせください。

監修：国立循環器病研究センター