

健康器具って何？

「健康器具」とは、健康づくりのため気軽に運動できるように設置されている大人向けの運動器具です。

筋肉を鍛えたり、自分の体力をチェックをするなど、日頃から気軽に使うことで運動不足の解消にもつながります。自分の体力に合わせて使い、健康づくりにぜひお役立てください。

健康器具の使い方

～楽しく使って健康な体に～

① 立ち上がりベンチ（下肢筋力測定）

ステップ 1（まずは両脚で行う）

40 cm のベンチに両腕を組んで座ります。反動をつけずに立ち上がり 3 秒保持します。



ステップ 2（できたら片脚で行う）

両脚で立ち上がった後、片脚を上げて反動をつけずに立ち上がり、3 秒保持します。



ステップ 2 ができた人

片脚 40 cm が立ち上がった後、10cm ずつ低いベンチに移り、片脚で立ち上がります。片脚で立ち上がった最も低いベンチの高さが測定結果となります。

ステップ 2 ができなかった人

片脚 40 cm が立ち上がれなかったら、20 cm のベンチに移り、両脚で立ち上がります。両脚で「立ち上がった」か「立ち上がれなかった」が測定結果となります。

② ぶら下がり器具（ストレッチ）

腹筋や背中全体の筋肉を伸ばします。

両手でバーを握り、足裏をつけたまま、ゆっくりぶら下がるように膝を曲げます。



③ 腕伸ばし器具（バランス）

腕をできるだけ前に伸ばして足腰のバランス能力を測定します。



ウォーキングサインの活用方法！！

八剱憩いの広場前の堤防道路に、歩幅・歩行速度を測るウォーキングサイン（路面標示）があります。歩幅や歩行速度は、身体のバランス機能や筋力など全身の運動機能の指標となります。健康寿命や転倒発生とも関係が深く、自分の歩幅や歩行速度を知ること、そのリスクを把握することができます。

歩幅・歩行速度を測ってみよう！

歩幅の求め方

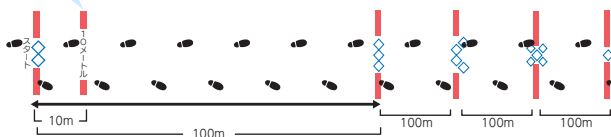
スタートラインから 10m ラインまで歩いた歩数を数えます。

◎計算方法

$$\text{歩幅 (cm)} = \text{距離 (m)} \div \text{歩数} \times 100$$

【例】10m を 14 歩で歩いた場合

$$10\text{m} \div 14 \text{ 歩} \times 100 \div 71 \text{ cm}$$



歩行速度の求め方

スタートラインから次の平板のライン（100m）まで歩いたときにかかった秒数をはかります。

◎計算方法

$$\text{歩行速度 (m/分)} = \text{距離 (m)} \div \text{時間 (秒)} \times 60$$

【例】100m を 60 秒で歩いた場合

$$100\text{m} \div 60 \text{ 秒} \times 60 \div 100\text{m/分 (時速なら 6 キロ)}$$

橋名板を活用しよう！

現在、五条川の堤防道路にある橋名板に加え、新たに「五条川健幸ロード 橋名板」を設置しました。この橋名板には、次の橋までの距離が示されています。ウォーキング等で歩いた距離を知る目安として活用してみましょう。



問合せ 岩倉市健康福祉部健康課 (岩倉市保健センター) 0587-37-3511

「五条川^{けんこう}健幸^{こう}ロード」でめざせ♪健幸長寿！

健やかで幸せな暮らしを！



五条川^{けんこう}健幸^{こう}ロードとは…

五条川の堤防道路を日常的な健康づくりや体力づくりの場として活用できるよう健康器具を設置し、効果的なウォーキングのためのサインを示して健幸ロードとして整備しました。

岩倉市では、健やかで生きがいのあるまち「健幸長寿社会の実現」を目指して、平成 30 年 12 月 1 日に「健幸都市いわくら」を宣言し、健やかに楽しく続けられる運動習慣化のために、環境整備を行うなど、市民の皆さんの健康づくりを推進しています。



健康づくりの促進
生活習慣病の予防

世代間の交流の場



岩倉市
けんこう
健幸都市宣言のまち



「五条川健康ロード」全体図



八剱憩いの広場には運動や体力チェックができる健康器具を設置し、広場前の堤防道路にはウォーキングサイン（路面標示）が示してあります。

また、井上橋から大市場橋までの五条川の堤防道路には次の橋までの距離を示した橋名板が設置されています。

健康（けんこう）とは？

「健康（けんこう）」という言葉には、だれもがいつまでも、体も心も健康で、いきいきと幸せになれるまちをみんなで育てていこうという思いが込められています。

健康器具

● 立ち上がりベンチ



● ぶら下がり器具

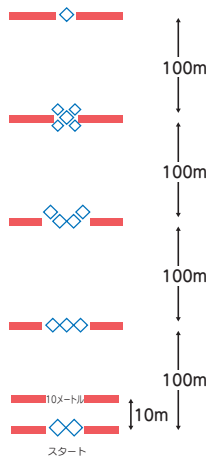


● 腕伸ばし器具



ウォーキングサイン（路面標示）

- 歩幅がわかるサイン
- 歩行速度がわかるサイン



橋名板



！ 使用前に必ずお読みください！

- ・健康器具は大人用です。 ・準備体操、整理体操をしっかりと行いましょう。
- ・運動しやすい服と靴でご利用ください。
- ・器具ごとの正しい使用方法でご利用ください。
- ・無理な姿勢での運動や過度な運動は避けてください。
- ・健康器具に不具合があると感じたら使用しないでください。



ウォーキングサイン（路面標示）

- ・歩幅がわかるサイン
- ・歩行速度がわかるサイン

橋名板

堤防道路に橋名板があります。次の橋までの距離が示されています。

詳細はこちらへ



ホームページでは、市内公共施設の健康遊具も紹介してるイワ！

