

# 公園de健康づくり

身近な公園を利用して、健康づくりに取り組んでみませんか  
特別な道具や施設がなくとも、青空のもと簡単にできるコツをお教えします

一人でするよりみんなでやれば、効果実感、楽しさ倍増、継続性UP

公園のボランティア活動も健康づくりには最適です

公園に集まり、元気と笑顔のつながりの輪をひろげましょう



## ☑ まえがき

横浜市では、健康寿命の延伸を目指し、全市民が健康づくりに取り組むまちづくりを推進しています。

生活習慣病予防に向けた「よこはまウォーキングポイント」も多くの皆さんに参加いただき、市民の皆さん一人ひとりの健康づくりへの意識や関心も高くなっています。

健康づくりのための運動は、ウォーキングのような有酸素運動と筋力アップトレーニングやストレッチをバランスよく組み合わせて行うことで、誰でも効果が得られます。また、こうした運動は、個人で取り組むよりグループの方が楽しく取り組むことができ、継続性も高まるとともに、単に身体的な健康が向上するだけでなく、精神的な健康や社会的な健康の効果が得られます。人と人との「つながり」が健康増進のキーポイントであり、お互いの健康を気遣う思いやりが培われることで、笑顔と元気の輪が広がり、地域コミュニティの醸成にもつながります。

公園は、緑豊かな環境の中で、散歩やスポーツが楽しめる健康づくりの場として多くの皆さんに利用されています。横浜市内には、2,600を超える数の公園があります。そのうちの約9割が地域の中にある比較的規模の小さな公園です。こうした自宅に近い身近な公園を活用し、青空のもと、健康づくりの活動を、地域の皆さんで展開していただきたい。そんな想いをこめて本書を作成しました。お隣さんや、自宅にこもりがちなお近所さんにも声をかけ、さあ、公園に集いましょう！





## 目次

|                 |   |
|-----------------|---|
| まえがき .....      | 2 |
| ～本書のポイント～ ..... | 4 |

### 1 公園 de 健康づくりを進めよう ～公園でできるみんなで健康づくり～

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 健康寿命について考える .....          | 6  |
| ロコモ予防で GoGo 健康！ .....      | 8  |
| 「つながり」が健康づくり推進のキーワード ..... | 10 |
| 公園を地域の皆さんの健康づくり拠点に .....   | 12 |

### 2 日常の姿勢をチェックしよう ～健康づくりのキホンは普段の生活から～

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 正しい立ち姿勢 .....             | 14 |
| 正しい歩き方 .....              | 16 |
| 座り立ち ～こんにちは・どっこいしょ～ ..... | 18 |
| しゃがみ立ち .....              | 20 |
| 低いところの物を持ち上げる .....       | 22 |
| 姿勢の取り方チェック .....          | 24 |

### 3 公園 de 健康づくりのコツを知ろう ～気軽にできるストレッチ・筋トレメニュー～

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| ゆるゆる屈伸 .....                  | 26 |
| 簡単なストレッチ .....                | 27 |
| タオルを使ったストレッチ .....            | 28 |
| 公園にあるベンチを使ったストレッチ・筋トレ .....   | 30 |
| 公園にあるその他施設を使ったストレッチ・筋トレ ..... | 32 |
| 効果を生む歩き方 .....                | 34 |

### 4 健康づくりプログラムを活用しよう ～グループで行う公園での健康づくり～

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ★広場で行うグループでの健康づくりプログラム .....     | 36 |
| ★歩き・ウォーキングとともに行う健康づくりプログラム ..... | 38 |
| 公園愛護会活動と健康づくり .....              | 40 |
| 公園の清掃作業で体力アップ .....              | 42 |
| ★公園愛護会向け健康づくりプログラム .....         | 44 |
| 相互チェックのポイント .....                | 46 |

### 5 健康づくり継続のヒントを取り入れよう

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 健康づくり継続のヒントを取り入れよう .....   | 48 |
| よこはまウォーキングポイントを活用しよう ..... | 50 |

## ☑ 本書のポイント

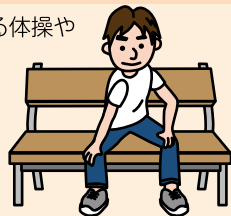
### ポイント①【日常の姿勢をチェックしよう】

- 健康づくりの基本は、まず日常生活の中での正しい姿勢の取り方を身に付けることから
- ポイントは「股関節」。自分でできるチェック方法を知り実践しましょう
- 相互チェックで互いの改善点を教え合い、より良い姿勢づくりを支え合いましょう



### ポイント②【公園de健康づくりのコツを知ろう】

- 身近な公園で、ベンチ等どこにでもある公園施設を使い、気軽にできる体操やストレッチの仕方を覚え、ひざや腰を痛めない体づくりを
- 効果を上げるチェックポイントを理解しましょう
- 公園と自宅を行き来するだけで運動効果あり  
まずは家を出て公園に集まりましょう



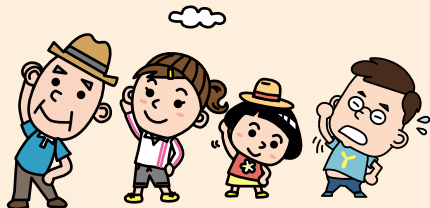
### ポイント③【健康づくりプログラムを活用しよう】

- 一人ではやりにくい運動もみんなでやれば楽しさ倍増、  
グループで実践してみましょう
- プログラムを活用する手順を覚えれば、誰もが  
健康づくりリーダーに
- 公園愛護会の活動は健康づくりに最適！



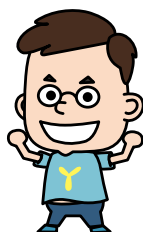
### ポイント④【健康づくり継続のヒントを取り入れよう】

- 継続できるかが分かれ道。取り組み続けるための  
ヒントがあります
- 横浜市の各種サポートを積極的に活用しましょう
- 参加の輪が広がれば地域が元気に



## ☑ 私たちがご案内します。

よこはま健康ファミリー



パパ



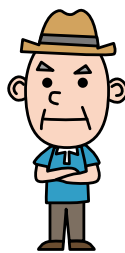
ママ



ワタシ



ヘルスイ



ジジ



バアバ

健康運動指導士の黒田恵美子先生

「健康運動指導士」は、皆さんが健康になるための運動を指導する専門家です。皆さんが公園で健康づくりに取り組むための秘訣をたくさんお教えます



〈本書は、健康運動指導士の黒田恵美子先生に監修いただいております〉



健康運動指導士として、痛みの起こらない体の使い方や修正法を考案しひざ痛・腰痛予防や介護予防のための歩き方「ケア・ウォーキング®」などを指導しています。

横浜市では「公園愛護会活動と健康づくり」をテーマに、多くの区で講演会や講習会を行っていただき、鶴見区では「ひざひざワっくん体操」の監修をしていただきました。

東海大学医学部客員准教授・NPO法人日本健康運動指導士会常務理事。ミズノ(株)ではアドバイザーも務める。著書多数。新聞、テレビ、ラジオにも出演多数。

# 公園de健康づくりを進めよう

～公園でできるみんなで健康づくり～

## ✓健康寿命について考える

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。単に寿命を延ばすというだけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。健康寿命には、さまざまなことが影響しますが、介護が必要となる原因である生活習慣病やロコモティブシンドロームもその要因です。また、人と人とのつながりが健康に影響することがわかっています。

横浜市が厚生労働省科学研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて算出 平成 28 年

| 横浜市民の健康寿命と平均寿命の差 |         |           |
|------------------|---------|-----------|
| 健康寿命             | 平均寿命    | (差)       |
| 男性 71.52 歳       | 81.37 歳 | (9.85 歳)  |
| 女性 74.48 歳       | 87.04 歳 | (12.56 歳) |

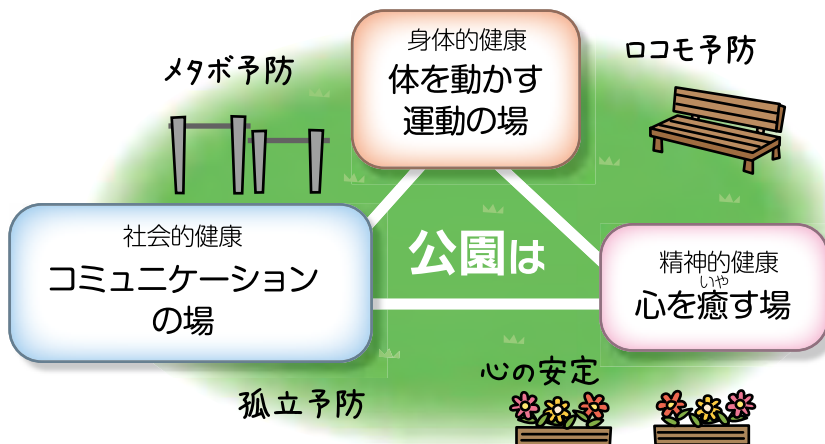
平均 11 年!

WHO(世界保健機関)は、「健康」について、次のように定義しています。  
「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」(日本WHO協会訳)

単に身体が健康で「私は何も病気はしていません」と言っても、家から出ない、閉じこもってしまい何もする気がないのでは困りますし、体が元氣、心も明るい、でも脳の調子が悪くなってしまっても困ります。

逆に、とても活動的だった方が、関節の痛みから不活動になって、筋肉や心臓・肺の機能が衰え、不活発になりやがて介護が必要になる、こうした方が介護を受ける方の2割もいます。

公園は、3つの健康要素を育む、健康づくりに最適の場です。身近な公園の有効活用で健康寿命を延ばしましょう。





## 公園の清掃をボランティアで行う公園愛護会のお母さんの場合



最初のきっかけは、「ひざが痛い」とか「腰が痛い」から始まるということです。  
ひざや腰が痛まないように、または、痛みにくくなるようにするためのキーワードは「ロコモ予防」です。

次ページへ

# 公園de健康づくりを進めよう

～公園でできるみんなで健康づくり～

## ☑️ロコモ予防で GoGo 健康！

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や、骨・関節の疾患など運動器\*の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態をいいます。

ちなみにメタボとは、「メタボリックシンドローム」の略称で、内臓のまわりに脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せ持った状態をいいます。

### ※運動器とは

骨・関節・靱帯、脊椎・脊髄、筋肉・末梢神経など、体を支え（支持）、動かす（運動・移動）役割をする器官の総称です。運動器はそれぞれが連携して働いているため、どれかひとつが悪くても体はうまく動きません。

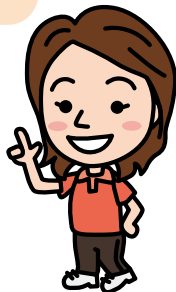
### 筋肉が大切なわけ

ロコモティブシンドロームの中で、筋肉量が少なくなること「サルコペニア」と呼びます。「サルコ」は筋肉で「ペニア」は減少のことです。

サルコペニアになると、動きたくなくなり身体活動量が減り、生活習慣病やうつ、関節痛を呼びます。関節痛が起きると動けなくなるので身体活動量がさらに減ります。このような悪循環が繰り返されていくことで転倒しやすくなって骨折し、寝たきりにつながったり、うつや認知症が発症したり、という流れが起こります。

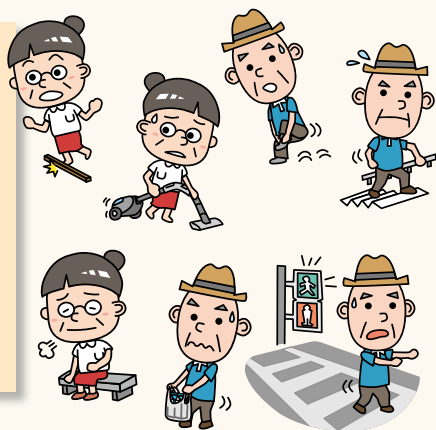
そのため、筋肉が大切です。筋肉量を減らさない、できれば増やす生活をしたいです。

ロコモ予防を取り入れ、筋肉量を減らさない習慣づくりをしましょう。



## ☑ あなたは大丈夫？ 7つのロコモチェックをしてみませんか

- ☐ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ☐ 家のやや重い仕事が困難
- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。  
「腰が痛い」「ひざが痛い」などの症状がある場合には、「年だから」と放置せず、医療機関を受診しましょう。

※ロコモチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩に合わせて、今後、項目が変更されることがあります。



筋力・筋肉量や骨密度は40歳位から低下します。ウォーキングや体操だけでなく、下肢の筋肉を効果的に鍛えるトレーニングを続けていくことと、あわせて筋肉や骨をつくるための食事を工夫して、ロコモを予防しましょう。本書では、ロコモ予防に有効なトレーニングの方法やコツを掲載していますので、ぜひご活用ください。

こうしたロコモ予防などの健康づくりは、一人ひとりが自らの生活習慣を改善し取組むことがもちろん大切ですが、個人ではなかなか続けられず、取組自体が苦痛に感じてしまうこともあります。活動を持続させるためには、人と人との交流が大切です。つながりができることで、声をかけ合ったり、励まし合う仲間ができます。

次ページへ



# 公園de健康づくりを進めよう

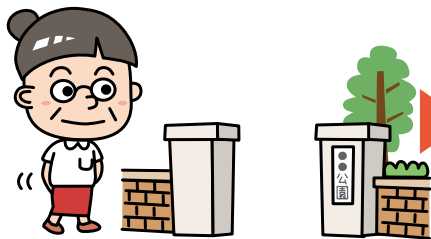
～公園でできるみんなで健康づくり～

## ✓「つながり」が健康づくり推進のキーワード

適度な運動やバランスのとれた食事などに加えて、地域との交流や様々な活動への参加など、積極的に「つながり」をつくるのが、心身の健康に効果があると言われています。お互いの支え合いでロコモ予防の実践力もアップし、皆さんが生き生きと元気に過ごしていけるようになります。

続けるのが難しい「健康づくり」。でも一緒にやれば続けられそう。

運動はできないけれど…



まずは、公園に出かけてみよう！言葉を交わしたり、ちょっとした交流でつながりができることも「健康づくり」のひとつです



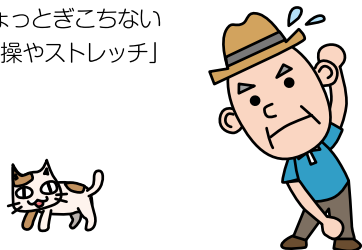
一人だと、  
ちょっと辛い  
「ウォーキング」



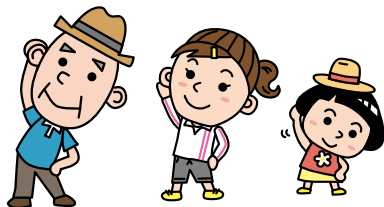
声をかけ合えば毎日続けられる  
正しいフォームも相互チェック  
なにしろ会話も弾み笑顔で歩けちゃう



一人だと、  
ちょっとぎこちない  
「体操やストレッチ」



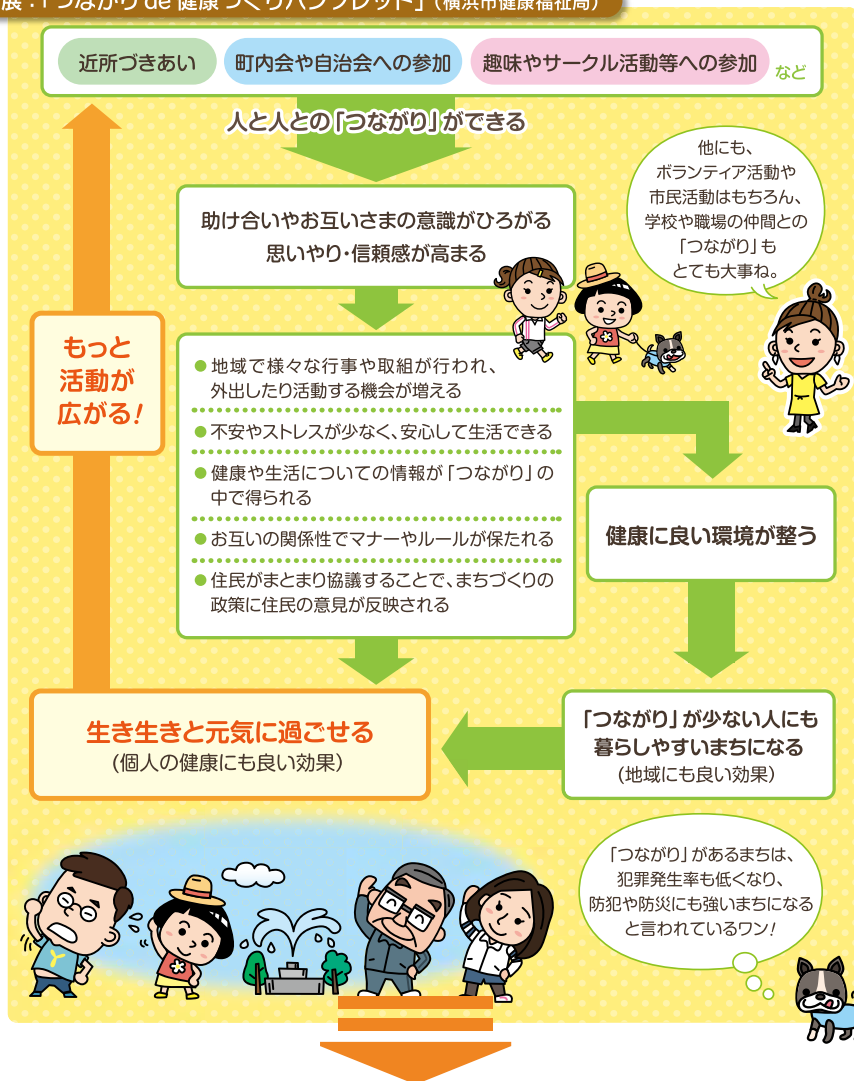
一緒にやれば、声をかけ合い楽しくできる  
無理しないでって声もかかる



## 「つながり」は個人も地域も健康にします

一人ひとりが「つながり」をつくることで個人の健康が保たれるとともに、健康で暮らしやすい地域になり、住んでいる人全体にも良い影響があります。

出展：「つながり de 健康づくりパンフレット」（横浜市健康福祉局）



気持ちの良い環境の中で皆さんが集える最適な場所が、それぞれの地域にある「公園」です。

次ページへ

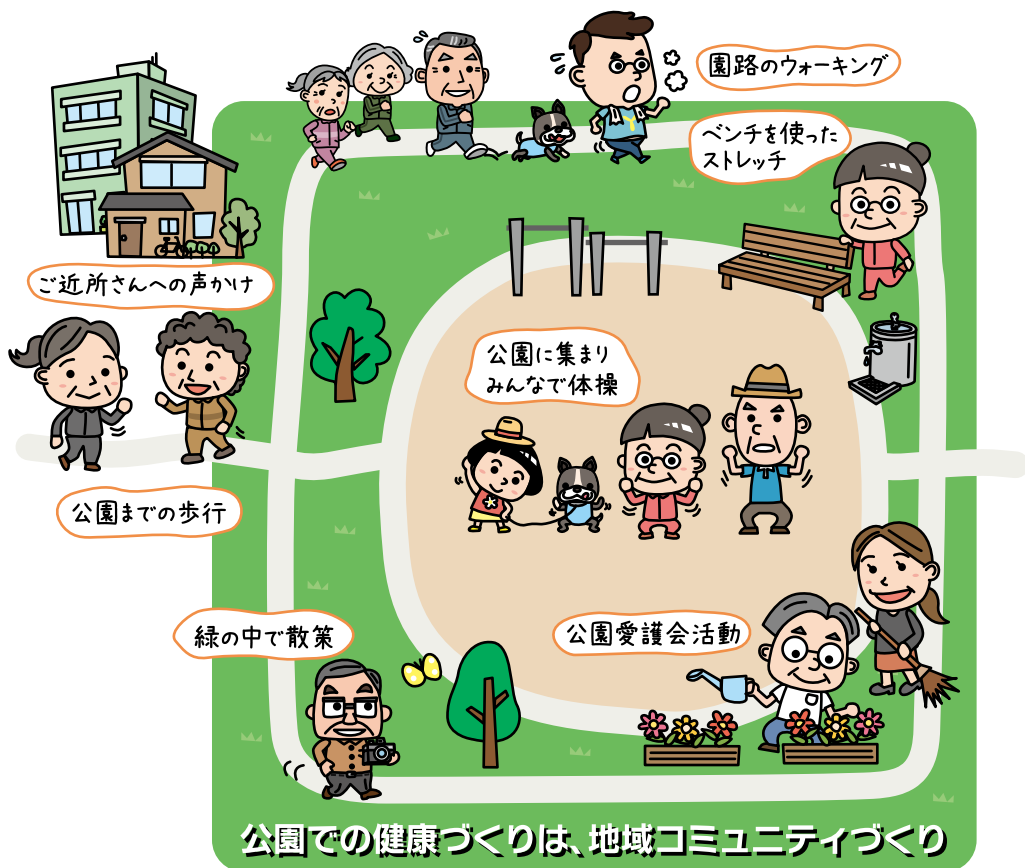
# 公園de健康づくりを進めよう

～公園でできるみんなで健康づくり～

## ✓公園を地域の皆さんの健康づくり拠点に

地域の中にある身近な公園に地域の皆さんが集い、広場やベンチなどの既存施設を有効利用し、ロコモ予防などの健康づくりに取り組む拠点として活用してください。

青空のもと、広々とした緑豊かな環境の中で、地域の仲間が集い、健康づくりに取り組むことで、健康効果は高まります。

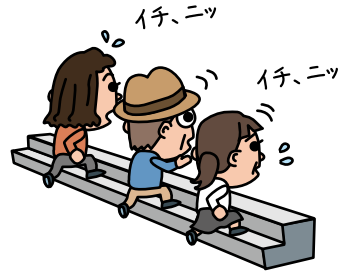




## 身近な公園でできるストレッチ・トレーニング

身近な公園は専用機器の揃ったトレーニングセンターではありません。でも、今ある施設を工夫して使うことで様々なメニューに取り組むことができます。

- 鉄棒や手すりを使ったストレッチ・トレーニング
- 園路のウォーキング、坂道や階段を使った歩行訓練
- 段差を利用したトレーニング
- 広場での体操



## 公園で取り組むグループの例

公園で健康づくりを行うのは、一人よりグループがお勧め！

- 友達どうし
- 趣味やサークル活動
- 近所づきあい
- 公園愛護会
- 区役所等が主催する健康づくり事業への参加



近隣の皆さんがお互いを気づかい、声をかけ合いながら集い合うこと、こうしてできる「つながり」が、一人ひとりにとってはもとより地域の健康づくり効果を高めます。元気な地域づくりのために公園を利用してください。



# 日常の姿勢をチェックしよう

～健康づくりのキホンは普段の生活から～

まずは日常の基本的な姿勢の取り方について見直してみましょう。正しい姿勢を取れるようになるだけで、腰痛やひざ痛の予防や筋力維持につながります。正しい姿勢を理解し日頃からできるだけ気をつけることが、健康づくりの効果を十分に引き出す重要なポイントです。

## ✓正しい立ち姿勢

立ち姿勢のチェックは、その場で自分の体を目で確認しながらできます。例えば外出時でも、信号待ちやバス待ちの何となく立っている時にチェックすることを心がけてみましょう。

①足を肩幅に開いて  
普段通りに立つ

②何となく下を見る

③顔を上げる



こんな姿勢になっていませんか



胸を張る

胸が邪魔をして足の甲が見えない

▼  
腰痛や背中への疲れ、  
首のコリなどを起こしやすい

この姿勢を直すには、胸を引く、のではなく、下を向いたまま息を吐きながら胸をおろし、足先が見える位置で止め顔を上げます。

Check Point!



下腹が前に出る

お腹が邪魔をして足の甲が見えない

▼  
腹筋が弱り、お腹が出やすい

お腹を引っ込ませる、のではなく前に出ている骨盤の位置を後ろに下げるのがポイントです。股関節の前に手をあて、お尻を引いて足先が見える位置で止め顔を上げます。

Check Point!





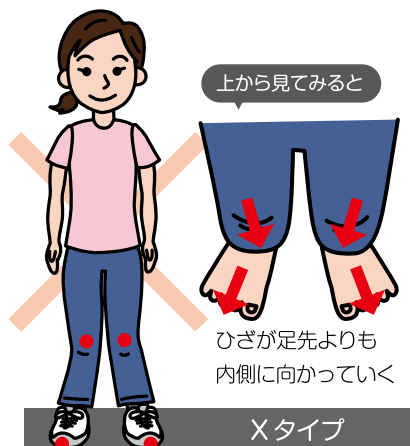
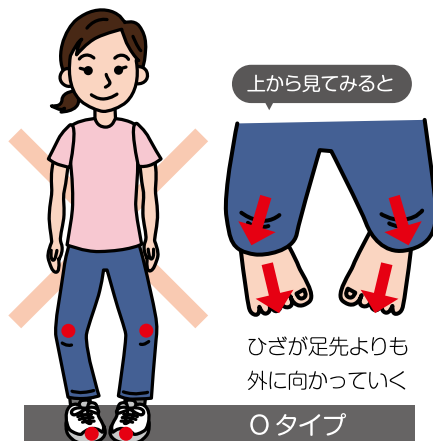
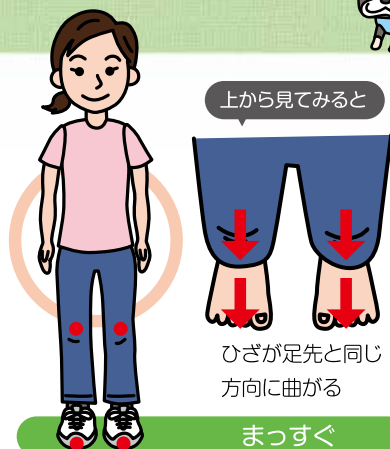
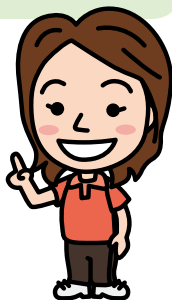
## ✓ ひざを曲げる時のひざと足先の向きもチェックしてみましょう

ひざの曲げ方は、ひざ痛、腰痛、股関節痛、お尻の形に大きく影響します。ひざと足先の向きが異なると関節にねじれが生じ痛みの原因にもなります。同じ向きにすることを意識して立ってみてください。

そのままの姿勢で、ひざと足先を正面に向けて立ち、軽くひざを曲げてみましょう。ひざが足先の方向に曲がっていくのが正しい動き方です。

変形性膝関節症などでひざに痛みがある方は無理にまっすぐ前に折れるようにそろえる必要はありません。

また、先天的にO脚やX脚の特徴をお持ちの方もいますか、日頃からひざを曲げる方向に気を付けていれば、ひざの変形や痛みを最低限に抑えることができます。



# 日常の姿勢をチェックしよう

～健康づくりのキホンは普段の生活から～

## ✓正しい歩き方

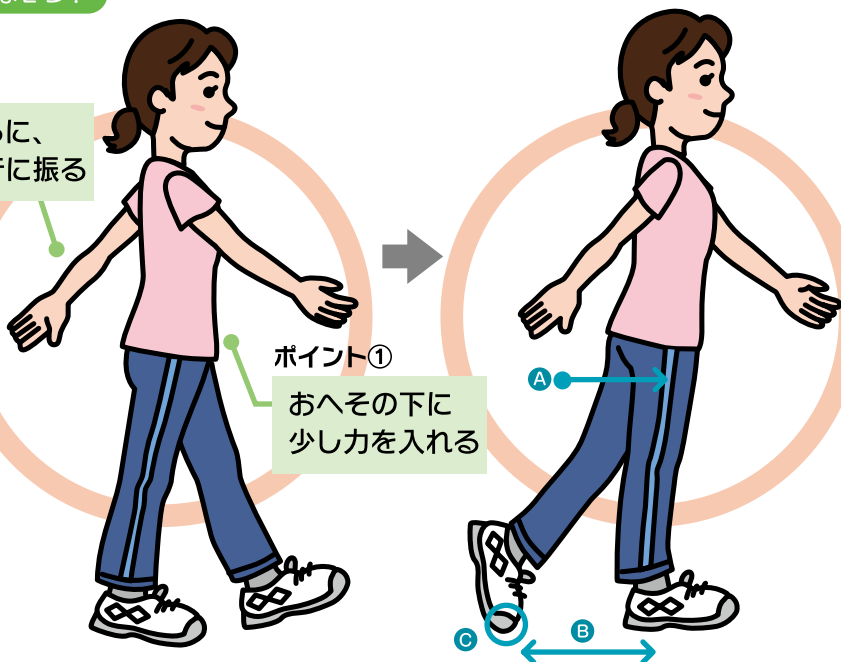
歩き方にもチェックポイントがあります。

正しい歩き方とは、関節を痛めず、疲れにくく、ゆったりと歩幅を広げて歩けることです。正しい歩き方をすることで、歩幅は広がり、安定し、早く歩けるようになり、運動効果も上がりやすくなります。意識するポイントは2つ。普段歩きで意識してみましょう。

ポイントは2つ！

### ポイント②

腕を後ろに、  
左右平行に振る



2つのポイントを意識すれば

- A 重心が前に移動しやすくなり、  
姿勢がよくなります
- B 歩幅も広がり、早く歩けるようになります
- C かかとから着地して、親指の付け根で地面を押せるようになります

正しい歩き方のポイントは実はたくさんあります。でも、これを全て意識するのは難しいので、まずはこの2つのポイントだけ意識してみましょう。ぐんと歩き方がよくなりますよ。





## ☑ こんな歩き方になっていませんか

歩く姿勢は、立ち姿勢の延長です。立ち姿勢を整えてから歩き始めることが大切です。また、悪い歩き方は腕振りにその特徴が表われます。腕振りをチェックして正しい歩き方を身に付けましょう。

### 前に振り上げるタイプ

◆重心が前に乗らないため、速度が上がらない

◆体が起き上がりすぎるので、肩、背中、首を痛めやすい



### あまり振らないタイプ

◆あまり振らないと歩幅が狭くなり、全身の筋力が衰える

◆ちよこちよこ歩きになるので、速度が上がらない



### 前で狭く、後ろで広く振るタイプ

◆ひざが入り、左右に腰が揺れやすくなる



### 前で広く、後ろで狭く振るタイプ

◆がに股になり、体が起き上がる



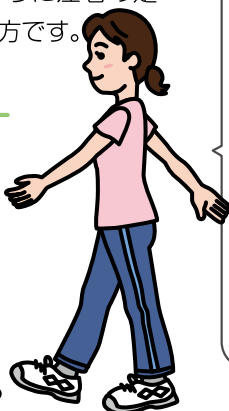
## ☑ 直線の歩き方をチェックしてみましょう

一本のラインに沿ってまっすぐ歩いてみましょう。ラインをはさむように左右の足が平行に動くのが正しい歩き方です。



不安定な人は、左右の間を5cm～10cmあけてもいいので、はさむように歩いてみましょう。

Check Point!



左右に広がる  
○脚タイプ



ひざが入る  
×脚タイプ



○脚タイプに多い「回しこみ」



一直線も  
つまづきやすい



# 日常の姿勢をチェックしよう

～健康づくりのキホンは普段の生活から～

## ✓ 座り立ち ～こんにちは・どっこいしょ～

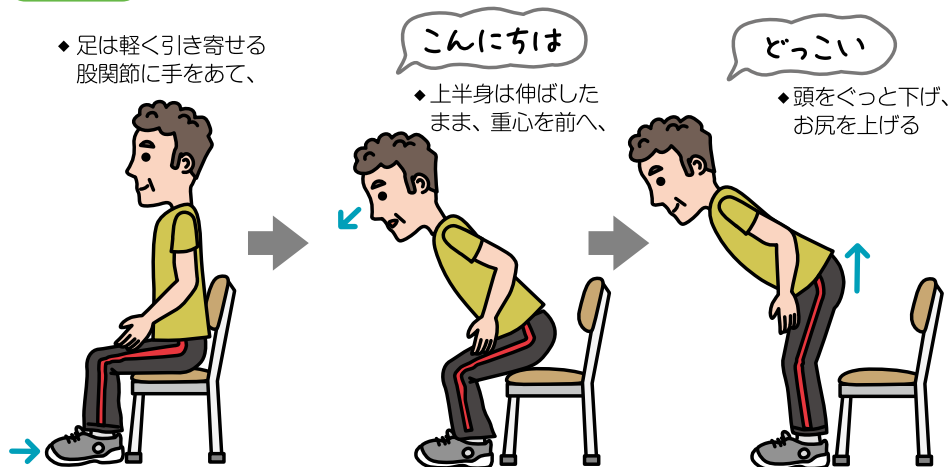
次に、いすの座り方・立ち方をチェックしてみましょう。

関節を痛めないで動作するにはコツがあります。「こんにちは・どっこいしょ」のかけ声とともに動作すれば、正しい姿勢で、ひざに負担がかからず、楽に座り立ちができます。普段のいすの座り立ちを意識して正しく行えば「スクワット」になりますよ。コツを知れば、軽々動作することもできるようになり、痛みの軽減にもつながります。

### 座り方



### 立ち方





- ①腰を折るのではなく股関節を折ること
  - ②股関節→ひざの順に折ること
- これが重要なポイントです。足の付け根となる股関節に手を当て、「こんにちわ」で股関節から前傾します。さあ、声を出してやってみましょう！



こんにちわ

しょ

- ◆頭を起こす



こんな座り方になっていませんか

- ◆膝を曲げずお尻から



- ◆ドスンと尻もちのように勢いよく腰を落とす



腰をそっと降ろすには筋力が必要です。「こんにちわ・どっこいしょ」は筋力がうまく使える動作なので、日頃から意識して行いましょう。

Check Point!



こんな立ち方になっていませんか

- ◆前傾せずそのまま真上に立ち上がる



- ◆ひざに負担がかかります



「こんにちわ・どっこいしょ」は、頭を下げる重心移動だけで楽に立ち上がれます。しかも背筋やももの筋肉を使うので、筋力アップにもつながり一石二鳥です。

Check Point!



# 日常の姿勢をチェックしよう

～健康づくりのキホンは普段の生活から～

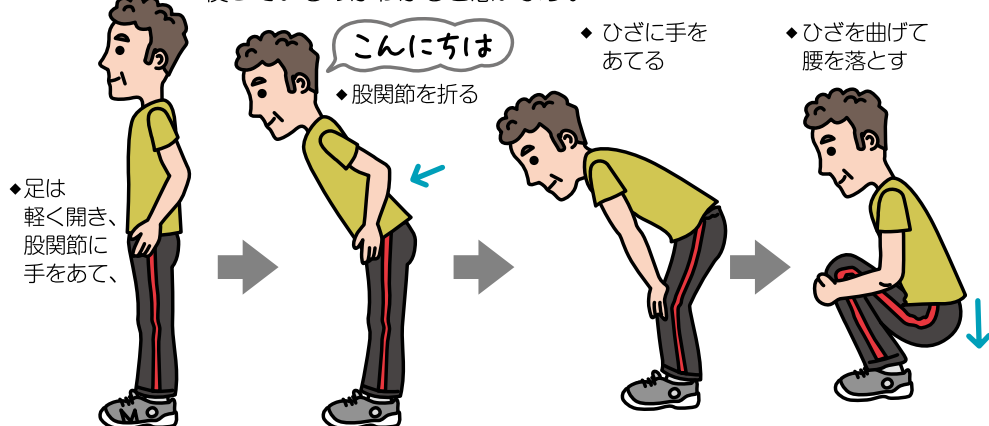
## ✓しゃがみ立ち

次に、深く屈伸するしゃがみ立ちをチェックしましょう。

動作の基本はいすの座り立ちと同じです。正しい動きを身に付ければ、ひざや腰を痛めず立ち座りができます。さらにこの動作は下肢の筋力アップにもつながります。

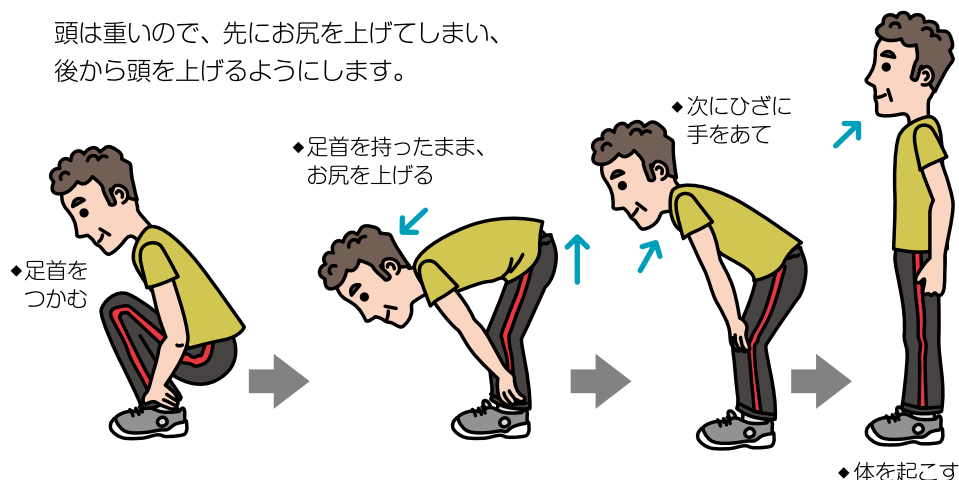
### しゃがみ方

股関節を折ってからひざを曲げます。ものの前の筋肉を使っているのがわかると思います。



### 立ち上がり方

頭は重いので、先にお尻を上げてしまい、後から頭を上げるようにします。



しゃがんだままの姿勢を長時間とるとひざや腰を痛めやすくなります。まめに立ち上ったり姿勢を変えたりしましょう。基本は18,19ページの「こんにちわ・どっこいしょ」と同じです。さあ、声に出してやってみましょう!



こんな立ち上がり方になっていませんか



◆お尻を上げないで  
体を先に起こす

◆ひざが前に出たまま  
立ち上がろうとする



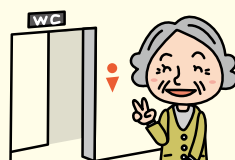
### しゃがみ立ちの極意

私の講習を受けた方がお母さんと旅行に行った時のお話をご紹介します。

旅先でお母さんがトイレに入ろうとしたらその便器が和式でした。何年も使ってないけど本人が「大丈夫」というから一人で入れてみたけれど、なかなか出てきません。ドアの外から「お母さん、どうしたの?」と聞いたら、「立てないの」「捕まるところもないし、もう力も入らない」と嘆いています。助けを呼ぼうと思ったとき、ふと、しゃがみ立ちのコツを思い出しました。「お母さん、足首持って」「そのままお尻を上げて」「ひざに手をあてて」と言ったら、中から鍵を開けてお母さんが出てきて、「無事生還しました」。

しゃがみ方と立ち方にはコツがある。

これを覚えておくと、緊急時に役立ちますよ。



# 日常の姿勢をチェックしよう

～健康づくりのキホンは普段の生活から～

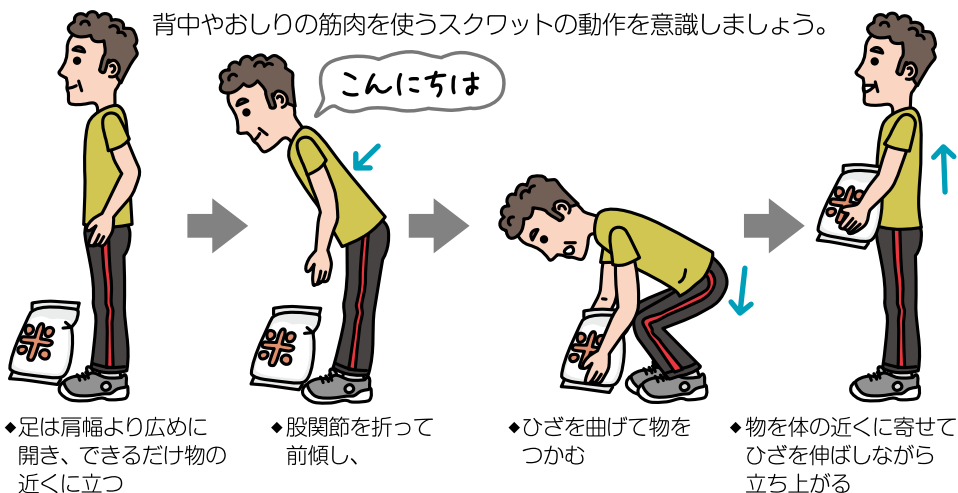
## ✓ 低いところの物を持ち上げる

物を持ち上げる動作は日常でも多くあるので、適正な動作を体得しましょう。

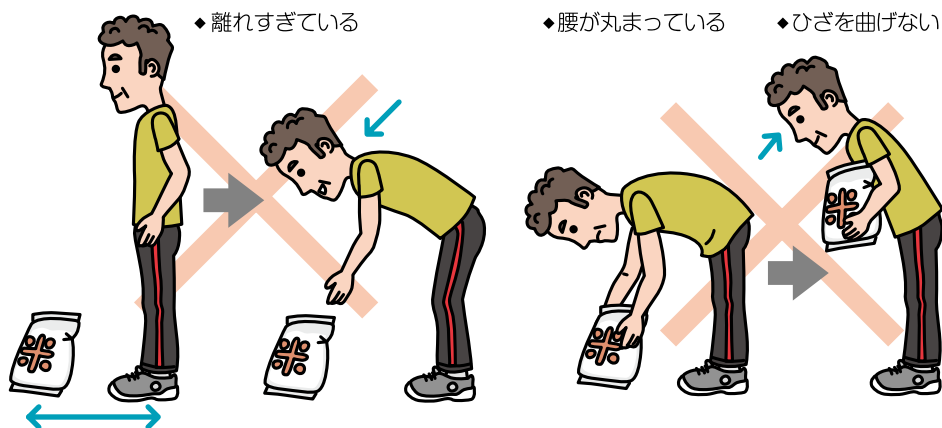
負荷が加わりますが、しゃがみ立ちの動きを応用します。この動き実は重量挙げのバーベルを持つ動きと同じです。腕力に頼らず、脚力などの筋力を使うことで、腰やひざへの負担をなくす最善の動き方なのです。

### 持ち上げ方

背中やおしりの筋肉を使うスクワットの動作を意識しましょう。



### こんな持ち上げ方になっていませんか



背中や腰を丸めたままで動作すると、背中や腰の筋肉で支えにくくなり、腰や肩に負担がかかります。

足をしっかり開いて膝を曲げて腰を落とし、できるだけ体の近くで持って、足の力で立ち上がると、背筋やお尻の筋肉をしっかりと使うことができます。



## おろし方

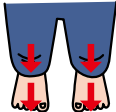
お尻を後ろに突き出しながら、物を体の近くにおろしましょう。



## こんなおろし方になっていませんか





|      |       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |
|------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 立ち姿勢 | 立ち姿勢  | <input type="checkbox"/> 立って何となく下を向き、胸、お腹、足の甲の3点が見える<br><input type="checkbox"/> お腹が出て足の甲が見えない場合は、股関節に手をあて、お尻を引く<br><input type="checkbox"/> 胸が出て足の甲が見えない場合は、下を向いたまま息を吐き胸を下ろす            |    |
|      | ひざの向き | <input type="checkbox"/> 足を肩幅に開いて、ひざを正面に向けて立ち、軽くひざを曲げてみた時に、ひざが足先と同じ方向に曲がる<br><input type="checkbox"/> 変形性膝関節症などでひざに痛みのある場合は、無理にまっすぐ前に折れるようにそろえる必要はない                                     |    |
| 歩き方  |       | <input type="checkbox"/> 顔は正面を向き、おへその下に少し力を入れる<br><input type="checkbox"/> 腕を左右平行に、やや後ろに振る                                                                                               |    |
| 座り立ち | 座るとき  | <input type="checkbox"/> 股関節に手をあて、「こんにちは」で背筋を伸ばしたまま前傾する<br><input type="checkbox"/> 「どっこい」でお尻を下ろす<br><input type="checkbox"/> 「しょ」で頭を起こす<br><input type="checkbox"/> 腰痛がひどく、できない場合は行わない  |   |
|      | 立つとき  | <input type="checkbox"/> 足は軽く引き寄せる<br><input type="checkbox"/> 股関節に手をあて、「こんにちは」で背筋を伸ばしたまま前傾する<br><input type="checkbox"/> 「どっこい」で頭をぐっと下げながらお尻を上げる<br><input type="checkbox"/> 「しょ」で頭を起こす |  |

|               |         |                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
|---------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| しゃがみ立ち        | しゃがむとき  | <input type="checkbox"/> 股関節に手をあて「こんにちは」で背筋を伸ばしたまま前傾する<br><input type="checkbox"/> 手をひざにあて、ひざを曲げ腰を落とす                                                                                  |   |
|               | 立ち上がるとき | <input type="checkbox"/> しゃがんだまま足首をつかむ<br><input type="checkbox"/> ひざを伸ばしてお尻を上げる<br><input type="checkbox"/> 手をひざにあて、体を起こす                                                             |   |
| 低いところの物を持ち上げる | 持ち上げるとき | <input type="checkbox"/> 足を肩幅より広めに開き、できるだけ物の近くに立つ<br><input type="checkbox"/> 股関節を折って前傾する<br><input type="checkbox"/> ひざを曲げて物をつかむ<br><input type="checkbox"/> 物を体の近くに寄せてひざを伸ばしながら立ち上がる |   |
|               | おろすとき   | <input type="checkbox"/> 足を肩幅より広めに開き立つ<br><input type="checkbox"/> 股関節を折りながらひざを曲げて、足元に物をおろす<br><input type="checkbox"/> ひざを伸ばしながら立ち上がる                                                 |  |

- ☒ 項目ごとに姿勢の取り方の要点をまとめています。  
このシートをご自身や仲間とのチェックに活用してください。



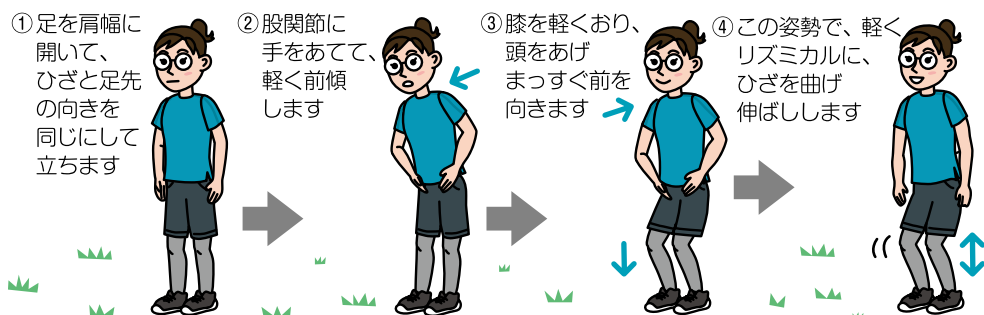
# 公園 de 健康づくりのコツを知ろう

～気軽にできるストレッチ・筋トレメニュー～

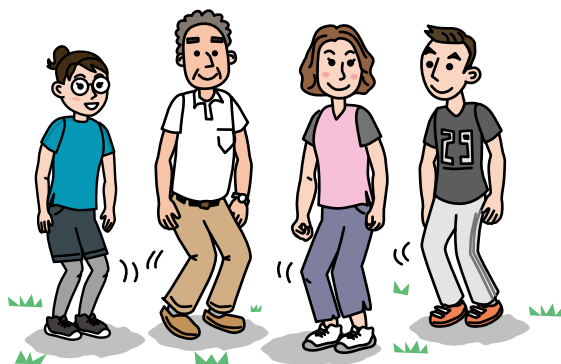
正しい姿勢の取り方が分かったら、さっそく身近な公園でできる健康づくりにチャレンジしてみましょう。まずは、一人でもみんなでも気軽にできるストレッチや筋トレメニューをご紹介します。ウォーキングなどの運動や、清掃などの活動の前後に取り入れることで、けがの防止になり、疲労の回復度が違ってきます。

## ✓ ゆるゆる屈伸

「ゆるゆるゆる…」コミカルな動きだけど、実は効果バツグン。姿勢を整え、リラックスする運動です。ひざ痛の予防・改善にも効果があります。簡単なのでちょっとした合間にぜひ取り入れてください。



3分間



Check Point!



「ゆるゆる屈伸」はいつでもどこでも気軽にでき、続ければ様々な効果があります。

股関節や足の向きが正しい向きになる、姿勢のくせ直しができます。

自分であまり意識せずに、3分ほどで重心が安定した正しい姿勢が取れるようになります。

また、ひざや腰をほぐすため、ウォーミングアップや疲労回復にも最適です。





## ✓簡単なストレッチ

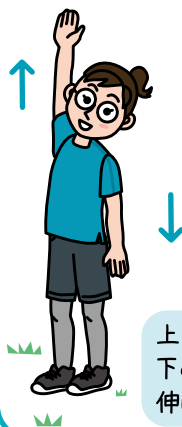
公園で、道具や施設を用いずにできるストレッチメニューを紹介します。呼吸を止めず、筋肉の伸びを意識します。一つのポーズで20秒ぐらい伸ばします。気持ちの良い程度に伸ばしましょう。

### 片腕伸ばし

20秒×左右2回

肩、腰、背中、  
肩甲骨を伸ばす

右手を上を上げ、  
左手を下に下げ、  
上下に伸ばす



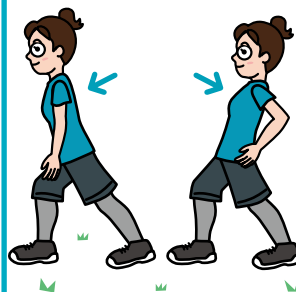
上の手は真上に伸ばし、  
下の手は地面に向かって  
伸ばすよう意識します。

Check Point!

### ふくらはぎ伸ばし

20秒×左右2回

ふくらはぎと、ももの付け根を伸ばす



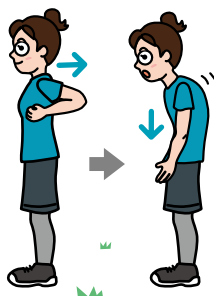
足を前後に開き、  
後ろ足のかかと  
を浮かさない  
ように前のひざ  
を曲げる。  
2回目は少し  
体を起こすよう  
にするとももの  
付け根が伸びる

後ろ足の向きを正面に向けると、  
ふくらはぎがしっかり伸びます。

### ギュウッパッ

5秒×2回

肩、胸、肩甲骨をほぐす



肩の高さにひじを  
曲げて軽く手を握り、  
ひじを後ろにギュッと  
引いて5秒キープ  
したら、だらんと  
腕をおろして脱力する

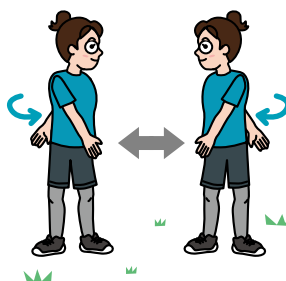
ひじを引く時に、肩甲骨の間を  
締めるように意識すると効果的です。

Check Point!

### 上体ひねり

1分ぐらい

背骨を中心に関節をほぐす



足を肩幅に  
開いて立ち、  
腕を体に巻き  
付けるように  
左右に体を  
振る。  
顔は自然に  
体の向きに  
ついていく

めまいがする方は顔を正面に  
向けたまま行いましょう。

## ✓ タオルを使ったストレッチ

汗拭きに使うタオルを持参しましょう。タオルを使うとストレッチがしやすくなり、いろいろと応用した活用もできます。隅々までよく伸ばしましょう。

腰痛がある方はどの運動も注意して行いましょう。息は自然呼吸で、止めないようにしましょう。

### 肩伸ばし

2～3回くらい

肩や上半身を伸ばす



足を肩幅に開き、  
両手でタオルを持ち  
背伸びをする

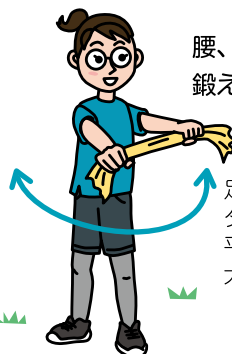
息を吐きながら伸ばし、  
左右にも動かしてみます。

Check Point!

### 左右ひねり 腕を前に

10回くらい

腰、肩をほぐし、  
鍛える



足を肩幅に開き、  
タオルの端を持ち  
平行に左右に  
大きくひねる

息を吐きながらひねり、足から腕までが  
斜めに伸びるのを感じます。

### 腕伸ばし

2～3回くらい

腕を伸ばし、  
肩甲骨をほぐす



体の後ろで  
タオルを持つ腕を  
少し上げて、  
胸を伸ばす

肩の硬さによって、  
タオルを持つ幅を変えます。

Check Point!

### 左右ひねり、腕を上

10回くらい

肩や腰を伸ばし、  
鍛える



足を肩幅に開き、  
両手でタオルを持ち  
真上に上げ左右にひねる

左右に動かす時に  
息をしっかり吐きます。

## ゆらゆらゆりかご

10回くらい



全身をほぐし、  
肩を伸ばす

足を肩幅に開き、  
タオルの端を持ち  
左から下を通して  
右に、大きく動かす

両肘を伸ばして行いましょう。

Check Point!



## またいで回して

数回

バランス、  
腹筋、肩の  
柔軟性を  
つける



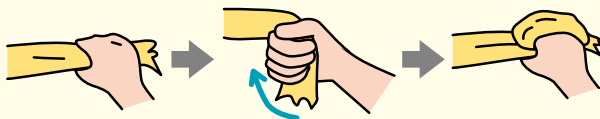
タオルの両端を持ち、タオルをまたいで  
後ろへ運び、頭上から前に下ろして再びまたぐ

バランスがとりにくい方は転倒に注意して  
行いましょう。楽にできる方はタオルを  
短めにしてみましょう。

## タオルの使い方あれこれ

夏の暑いときなどに、首に巻いて汗を拭くのに便利なタオルですが、ストレッチに有効なアイテムになります。もう少し工夫すれば使い方は膨らみます。

ストレッチで利用する際には、負荷の調節も簡単です。例えば、「肩伸ばし」や「腕伸ばし」、「またいで回して」を行う際に、動きにゆとりのある場合は、タオルを持った片方の手をぐるりと廻して、手持ちの幅を狭くすると、負荷を強められます。



タオルがボールに早変わりします。伸ばしたまま 2 回ほど片結びをして、最後に両端をはさみこんで出来上がり。痛くないし危なくないので、ボール遊びにも使えます。



# 公園 de 健康づくりのコツを知ろう

～気軽にできるストレッチ・筋トレメニュー～

## ✓ 公園にあるベンチを使ったストレッチ・筋トレ

公園にあるベンチを使ったストレッチです。備え付けのベンチを工夫して使えば様々な部位のストレッチができますよ。(支えのため、背もたれのあるもので行ってください。)

### ストレッチ

#### もものストレッチ

20秒×左右2回

ひざ、もも、腰を  
ほぐす

左足を曲げ、  
足の甲を左手で  
持って、お尻に  
引き寄せる



ひざを曲げにくい方は、イスなどに  
ひざを乗せて行います。

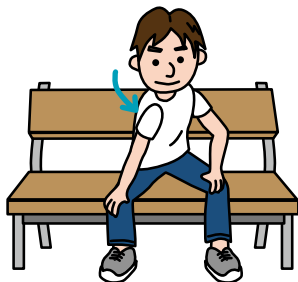
Check  
Point!

#### 股関節伸ばし

20秒×左右2回

股関節や腰、背中、  
肩をほぐす

ベンチに座り  
足を大きく開く  
両手をひざに  
あててつばる  
ようにし片方の  
肩を前に出す



肩をひねらず足を開いて前傾  
するだけでも大丈夫です。

#### ももの後ろストレッチ

20秒×左右2回

ひざ、腰をほぐす

ベンチに浅めに  
座り、右足を伸ば  
してかかとを地面  
に着け、つま先を  
上げておへそを  
前に出すように  
して少し前傾する



ひざ裏、ももの後ろ、ふくらはぎが伸びるの  
感じて、気持ち良い程度だけ前傾します。

Check  
Point!

#### 胸伸ばし

20秒×2回

胸、肩をほぐす

両手を頭の  
後ろに組んで、  
ひじを横に張り  
胸を伸ばす

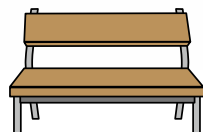


肩が痛い方は片方の腕だけを頭の  
後ろに上げて行いましょう。





口で数を数えながら行おうと呼吸が止まらず、安全に行えます。どれも反動をつけずにゆっくり動作します。

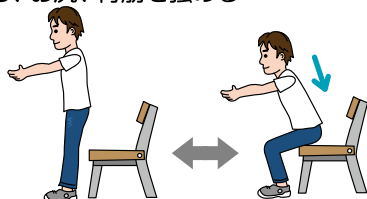


## 筋トレ

### 座ろかなスクワット

10回×1～2セット

もも、お尻、背筋を強める



手のひらを上に向け両手を前に伸ばしてベンチの前に立つ。座る時と同じように「こんにちは」をし、ひざを曲げるももが座面にふれたら立ち上がる

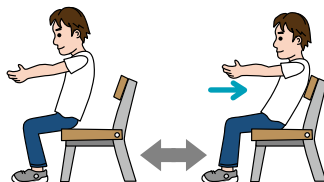
ひざが足先よりも前に出ないよう、また、ひざと足先の向きが同じになるようにします。

Check Point!

### 上体倒し

10回×1～2セット

腹筋を強める



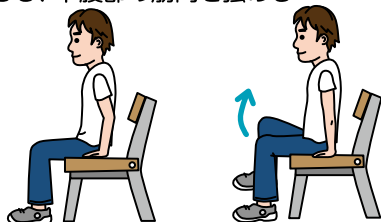
手のひらを上に向け、両手を前に上げて浅く座るおへそを覗き込むように腰を丸めながら後ろへ倒し、背中が背もたれについたら、ゆっくり起こしてくる

反動はつけないで。ゆっくり起こせば腹筋に効きます。

### もも上げ

左右10回×1～2セット

もも、下腹部の筋肉を強める



両手を座面に乗せて浅めに座る右ひざを5秒ぐらいかけて持ち上げ、ゆっくり下ろす。左ひざも同じように

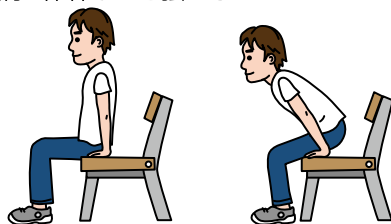
おへその辺りに力を入れて行くと効果的です。

Check Point!

### お尻浮かし

5秒×5回

肩、体幹などを強める



座面の前の方に両手をつけて座る前の方に体重をかけて、肩や腕に負荷がかかるようにする

足で立ち上がるようにしてしまうと肩に負荷がかかりません。力のない方はお尻がうかなくてもいいですよ。

# 公園 de 健康づくりのコツを知ろう

～気軽にできるストレッチ・筋トレメニュー～

## ✓公園にあるその他施設を使ったストレッチ・筋トレ

ベンチのほかに、どこの公園にもある段差や手すり健康づくりのツールになります。

### 段差を使ってみよう

#### アキレス腱伸ばし

20秒×左右2回



両足で段の上に乗る、  
片足のかかとを段から  
下ろして止める

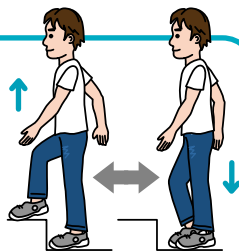
不安定ならどこかに  
つかまえて。

Check  
Point!

#### 段の上がり下り

1分くらい

踏み台昇降の要領で、  
10回ごとに  
左右を入れ替えて

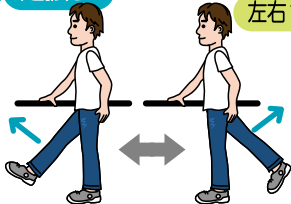


滑りやすくないか、でこぼこしていないかに  
注意して、不安定ならつかまっていましょう。

### 手すりを使ってみよう

#### 足振り

左右10回×1～2セット



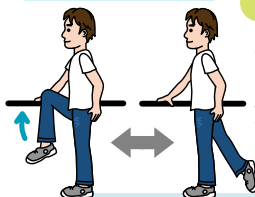
片手で手すりを持ち、片足を  
前後に振る

片足立ちをしっかりさせ、  
足は動く範囲で振ります。

Check  
Point!

#### ひざの曲げ伸ばし

左右10回×1～2セット

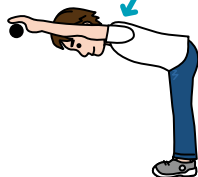


片手で手すりを持ち、  
ひざを曲げ前に上げる  
次につま先を後ろに  
つける

体が動かないようにしっかり立ち、  
後ろでお尻を締めます。

#### 肩伸ばし

20秒×2回



両手を手すりに乗せ、  
腰を引いて股関節から  
体を前に折り、ひじ、  
肩を伸ばす

股関節が直角になるぐらいの位置に  
立つと、無理なく効果的に行えます。

Check  
Point!

#### 腕立て伏せ

10回×1～2セット



両手を手すりに乗せ、  
斜めに支持する。体を  
真直ぐにしたままひじ  
を曲げ伸ばしする

手すりをしっかり持って行き、  
体を反らせないように注意します。

## 健康器具の使い方

専用の健康器具が設置されている公園もあります。ここでは代表的な4種の基本的な使い方をご紹介します。

### ぶら下がり

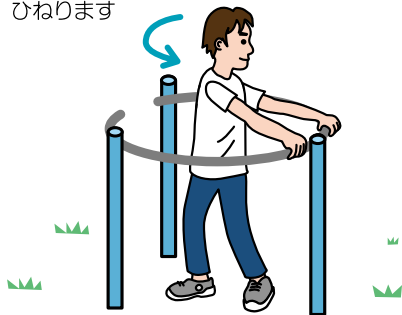
バーをしっかりと握ります。  
足は地面に付けたまま、ゆっくりとひざを  
曲げます



肩や上半身を伸ばす

### 腰ひねり

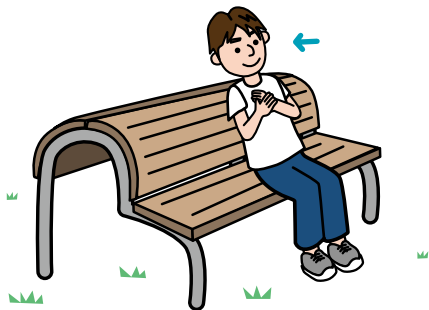
中央に立ち両手でバーを握ります。  
バーに沿って手を移動させ腰を左右に  
ひねります



腰・肩をほぐし、鍛える

### 背伸ばしベンチ

ベンチに深く座ります。  
背もたれに沿ってゆっくり体を反らします



腰や上半身を伸ばす

### 腹筋ベンチ

仰向けに寝て両手でバーを握ります。  
両足をそろえてひざを曲げかかとを  
浮かせます



腹筋を鍛える

腰痛などのある方は無理をしないで。

Check Point!



# 公園 de 健康づくりのコツを知ろう

～気軽にできるストレッチ・筋トレメニュー～

## ☑ 効果を生む歩き方

普段歩きは「移動の手段」、ウォーキングは「歩く事を目的にして歩く」。どちらでも年齢や身体の状態に応じた歩き方で、運動効果が得られます。

公園を使うというだけで、歩くことにつながります。ご自身の体力に合わせて歩きを楽しみましょう。

### ① ただ歩く

まずは家を出て公園までの道のりを歩くことから

### ② 少しでも意識して歩く

公園内の坂道や階段を積極的に使う

### ③ ウォーキング

公園を起点にウォーキングでレベルアップ

例えば、坂道や階段の歩き方で負荷を変えてみます

#### 上りの歩き方

お腹から足を上げるつもりで踏み出します。つま先から着地します。

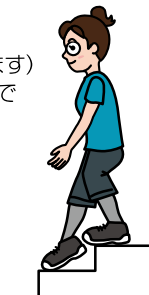


ももをもっと高く上げます。ふくらはぎで後ろ足を押して踏み出します。



#### 下りの歩き方

お腹を出さないで、少し腰を引きます。(ひざの負担が減ります)つま先から足裏全体で着地します。

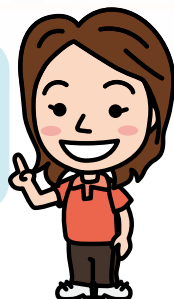


もっとゆっくり着地します。後ろ足のももが強まります。



段階を踏んでステップアップしてもよいし、ご自身の体と相談して歩く強度を決めましょう。

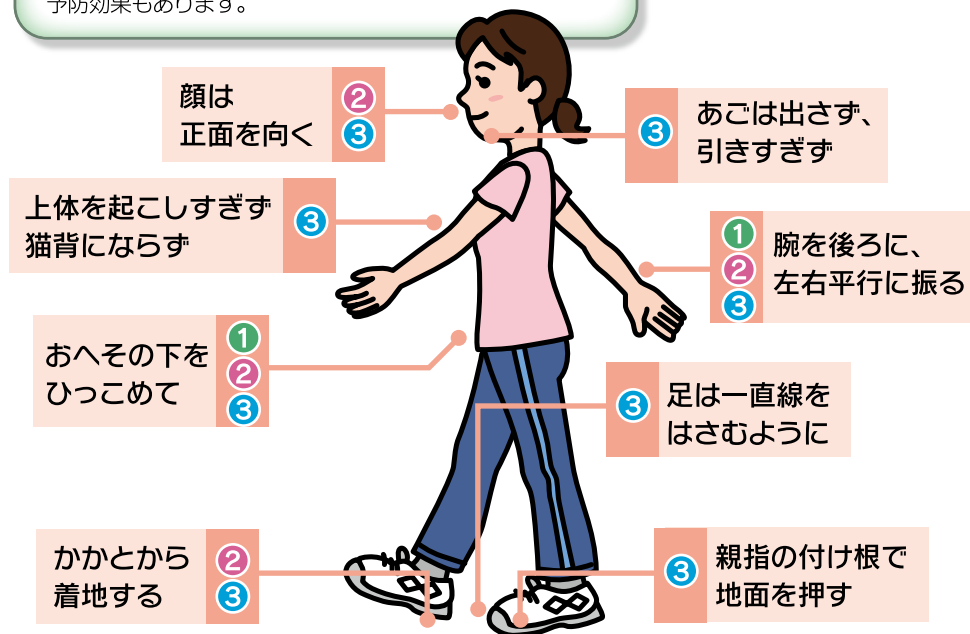
「ややきつい」と感じる程度がいいですが、頑張りすぎないように自分に合ったペースで長続きさせましょう。



## ① ただ歩く

チェックポイントは2つだけ。スピードも全く気にせず、基本の姿勢だけ意識しましょう（16P）。

街の景色の変化を見たり感じたりして楽しめば、認知症の予防効果もあります。



## ② 少しだけ意識して歩く

歩く姿勢にこだわしましょう。チェックポイントは少し増えて4つです。

しっかり腕を振ってみて、速度を少しだけ上げて、歩幅はどうかなど、途中でいろいろとチェックしてみましょう。

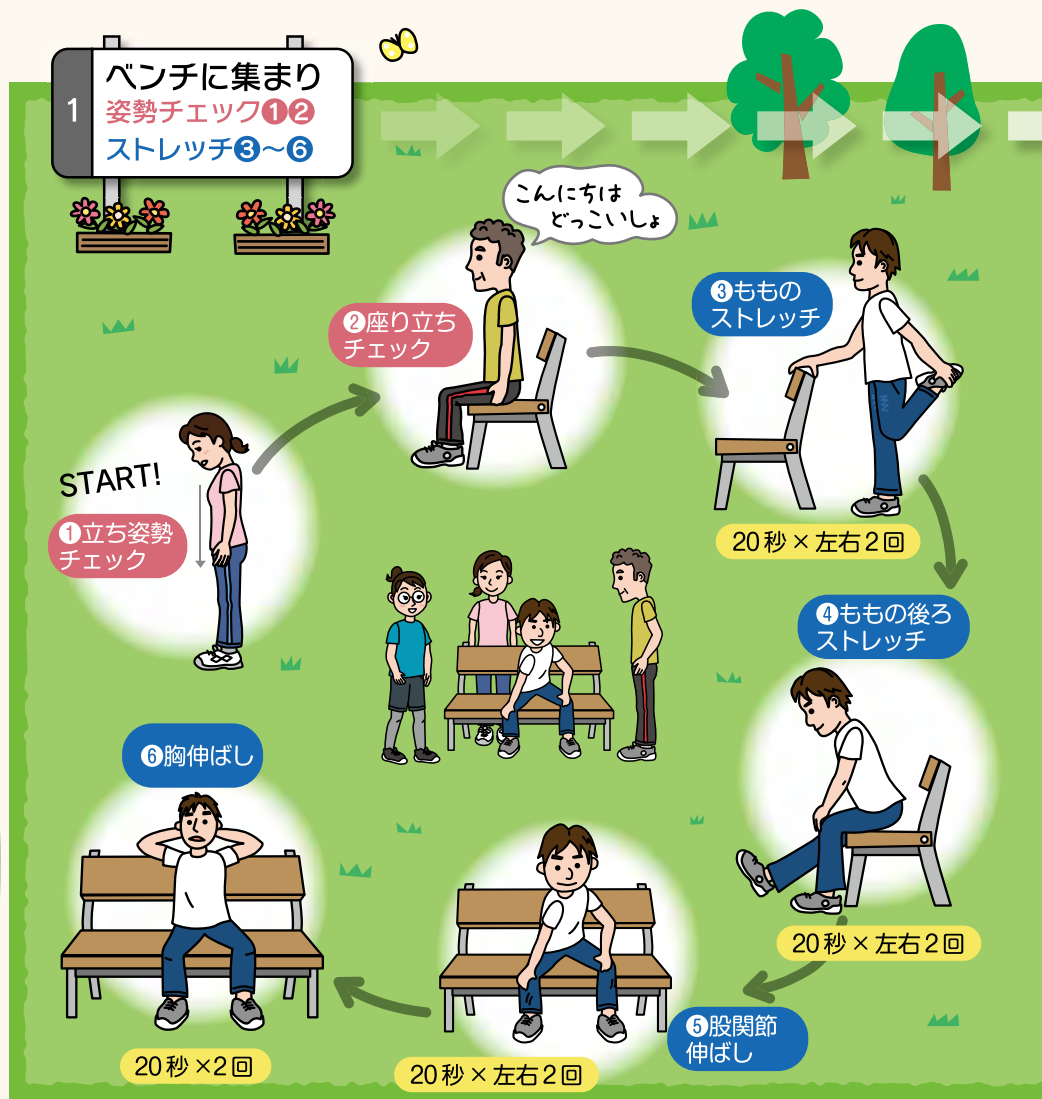
## ③ ウォーキング

姿勢にこだわったら長い距離・長い時間歩きましょう。チェックポイントは8つです。歩く速度を上げて、階段や坂道も使いましょう。

# 健康づくりプログラムを活用しよう

～グループで行う公園での健康づくり～

健康づくりはグループで行えば効果も高まります。そこで、これまでにご紹介した、正しい姿勢の取り方のチェック方法やストレッチ・筋トレメニューを組み合わせた 3 つの「健康づくりプログラム」をご案内します。皆さんの実践に役立ててください。





## 《広場で行うグループでの健康づくりプログラム》

公園の広場に、グループで定時に集まって行える、またはゲートボールなど運動の後に、みんなで行く昼食の前に、朝のラジオ体操の前にも、体調を整えるために気軽にできるプログラムです。皆さんで楽しみながら活用してみてください。





# 健康づくりプログラムを活用しよう

～グループで行う公園での健康づくり～

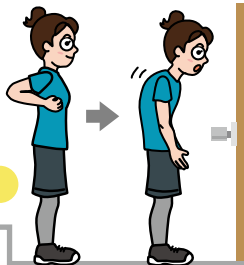
## 《歩き・ウォーキングとともにやる健康づくりプログラム》

歩くことと、ストレッチや筋力アップトレーニングを合わせて行うプログラムは、健康づくりの効果が最も期待できる組み合わせです。歩きの強度に応じたプログラムをご紹介します。皆さんで歩く姿勢をチェックし合えば効果的です。それぞれのウォーキングレベルに応じた組み合わせを実践してみてください。

### ①公園までの往復とストレッチの組み合わせ

玄関ではまず **①ギューツパツ**

5秒×2回



歩く

チェックポイントは2つ

- ①おへその下をひっこめて
- ②腕を後ろに左右平行に振る

足が前に出やすいように腕を振って、リラックスして歩く



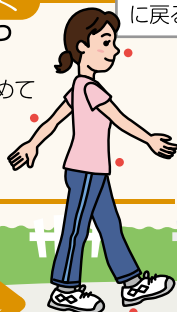
### ②園内の短いコースを巡る 歩きを加えた組み合わせ

少しだけ意識して歩く

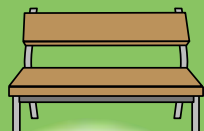
チェックポイントは4つ

- ①顔は正面を向く
- ②おへその下をひっこめて
- ③腕を後ろに左右平行に振る
- ④かかとから着地する

園路を周回したら、ベンチに戻る



歩いた後にベンチで…



②もものストレッチ

20秒×左右2回



公園を出て、  
長い距離を  
歩いたらベンチ  
に戻る



### 3 本格的なウォーキングを加えた組み合わせ

#### ウォーキング

チェックポイントは8つ

- ①顔は正面を向く
- ②おへその下をひっこめて
- ③腕を後ろに左右平行に振る
- ④かかとから着地する
- ⑤あごは出さず引きすぎず
- ⑥上体を起こし過ぎず猫背にならず
- ⑦足は一直線をはさむように
- ⑧親指の付け根で地面を押す

そして、速度を上げ、  
「ややキツイ」と感じる  
くらいの速さで歩く

#### 輪になって…

##### ④股関節伸ばし

20秒 × 左右2回



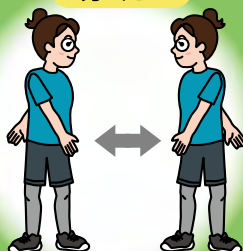
##### ③ももの後ろストレッチ

20秒 × 左右2回



##### ⑤上体ひねり

1分ぐらい



##### ⑥ゆるゆる屈伸

3分間



基本のプログラムは①です。  
これに公園内の②「歩き」や  
公園外への③「ウォーキング」  
を組み合わせます。

Check Point!



# 健康づくりプログラムを活用しよう

～グループで行う公園での健康づくり～

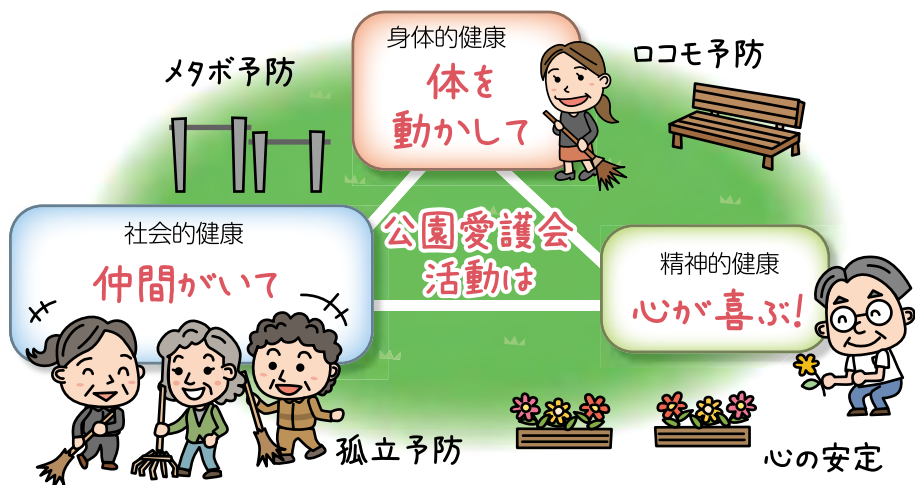
## ☑ 公園愛護会活動と健康づくり（愛護会活動が健康づくりに最適な理由）

公園愛護会は、身近にある公園の清掃や花壇づくり、利用マナー啓発などを行うボランティア団体で、地元の自治会町内会など周辺住民の方々と構成されています。市内では、約9割の公園で公園愛護会の活動が展開されており、活動に参加することがご自身の健康づくりにも役立っています。

公園愛護会の活動は、健康を定義する3つの健康要素を満たす活動です。

仲間同士が集う社会的健康の場であるとともに、清掃や花植えなどの活動自体が体を動かす運動であり、花や緑に親しむことで精神的な健康も育みます。こうした効果が互いに作用しあい健康をさらに高め合うことにつながります。

公園愛護会の活動は、「仲間がいて、体を動かして、心が喜ぶ」活動なのです。



## セロトニンとオキシトシン（幸福ホルモン）

セロトニンはリラックスのホルモン、オキシトシンは幸福ホルモンといわれます。

よく眠る、朝日を浴びる、運動することなどでセロトニン神経を活性化させます。さらに、人に親切にしたり、家族や仲間を思いやって仲良くしたりすることによってオキシトシンというホルモンが分泌されます。

セロトニンやオキシトシンが十分に分泌されていると、心が穏やかになり、腹が立たず、仲間を信頼できるようになり、幸福感を感じる脳になります。

例えば、介護を受けている方が、常に世話をされる側にいると、「私は何もできない」と、

## ☑ 体を動かす ～公園愛護会活動による身体的健康効果～

清掃などの美化作業は、適切な動きを取ることで、筋力がつく、持久力がつく、柔軟性がつくなどの運動効果が得られます。

運動効果を上げ、痛みを起こさないようにするためには

- ・ひざや腰に負担が少ないより良い姿勢で動作する
- ・ストレッチで積極的に疲労を回復させる

ことが大切です。



## ☑ 仲間がいる ～公園愛護会活動による社会的健康効果～

仲間ができる、仲間というだけで、得られる効果があります。

- ・会話ができる
- ・一人ではできないことができる
- ・体調をチェックし合える
- ・誰かのために何かをする
- ・役割がある



## ☑ 心が喜ぶ ～公園愛護会活動による精神的健康効果～

花の手入れをしたり、土に触れ親しんだりすることによる癒し効果（植物療法）、豊かな緑に接することで、心が穏やかになる、和む、癒されるといったリラックス効果（森林療法）などの効果が得られます。



だんだん自分の生きがいを失っていきます。そこで、その方にほんの少し世話を焼いてもらうのです。いつも世話をして疲れているスタッフの背中にそっと手をあててもらう。スタッフが「ああ気持ちいい」と感謝する。すると、「あっ私にも何かできる」と急にそこから元気が出てきます。人のために何かすることが私たちの体と心と脳にとてもよい、これがオキシトシンというホルモンによる効果なのです。

仲間と一緒に公園でのボランティア活動に取り組む「公園愛護会」の活動でも、こうした効果があるといえます。



# 健康づくりプログラムを活用しよう

～グループで行う公園での健康づくり～

## ✓公園の清掃作業で体力アップ

公園愛護会の清掃等の活動は、ひざや腰を痛めやすいと思われるがちです。でも、正しい姿勢をとることで、作業自体がひざや腰への負担を軽くし、体力アップにつながる運動になり、一石二鳥の効果を生みます。

## ✓竹ぼうき（広い範囲を掃く場合）

落ち葉を掃く竹ぼうきを使った動きは、股関節やひざの動きに注意して行えば、ひざや腰を痛めにくくし、筋力もつけることができる「運動」になります。



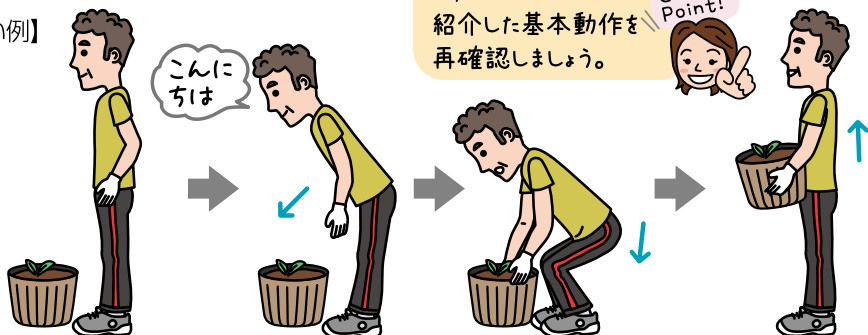
Check Point!



体から離れたところでほうきを動かすと腰を痛める元になります。腰を落としてひざを曲げ、ももの筋肉を使うと操作しやすくなり、腰を入れて回すことで、肩、体幹部や脚力を強めます。

## ✓重い物（花苗）の持ち上げ

【良い例】



◆足を肩幅より広めに開き、できるだけ物の近くに立つ

◆股関節を折って前傾し、

◆ひざを曲げて物をつかむ

◆物を体の近くに寄せてひざを伸ばしながら立ち上がる。

## ☑ 熊手

熊手を扱う正しい動きは「太極拳の動作」そのものです。太極拳はももの筋肉を強くして、ふくらはぎを柔らかくします。体操だと思ってやるのが大切で、落ち葉に気を使い、体にも気を使う二つの指令を与えることで脳の健康にもつながります。



Check  
Point!



背中や腰を丸めたままで動作すると、腰などに負担がかかります。  
足を大きく出したり引いたりすると、動かしやすく、ももやお尻、背筋などを強めます。  
また、同じ動作を続けると疲れるので、左手だけで遠くに伸ばし、引き寄せるときに  
右手で支える動作も入れると疲れにくくなります。

## 【悪い例】





# 健康づくりプログラムを活用しよう

～グループで行う公園での健康づくり～

## 《公園愛護会向け健康づくりプログラム》

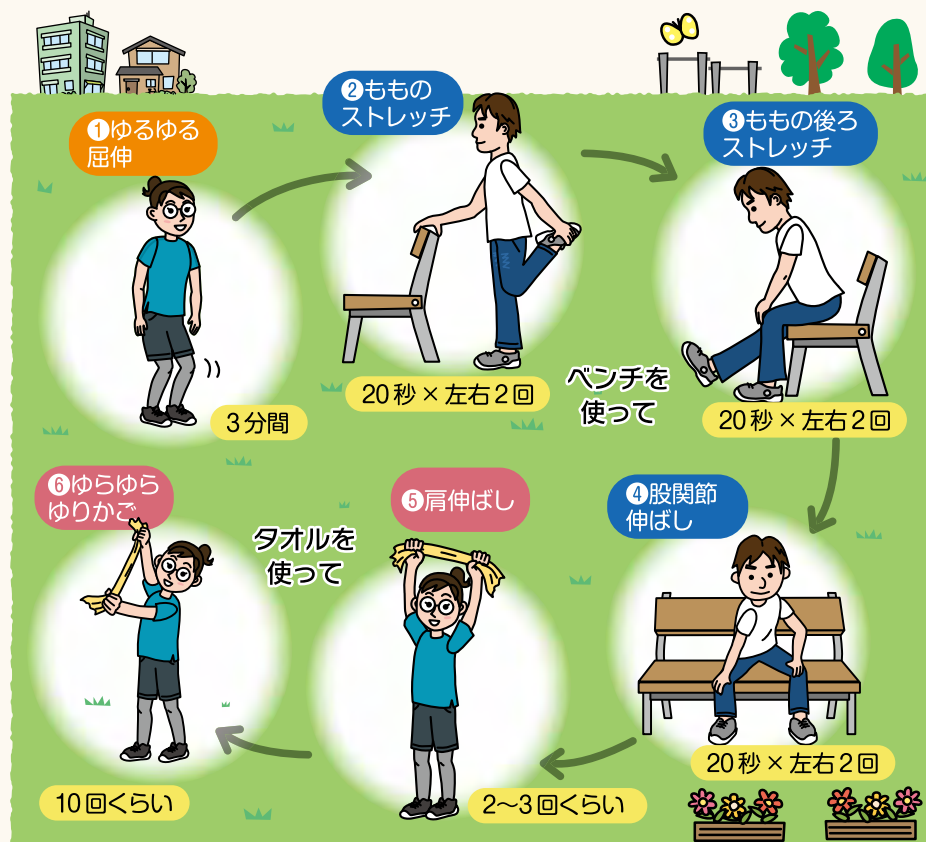
実際に公園に集合し、作業を行い解散するまでの流れの中で行えるプログラムをご紹介します。公園内でできるストレッチや筋トレを効果的に組み合わせ、公園愛護会の日々の活動に取り入れてみましょう。

### ① 集合

一旦、ストレッチや体操をしやすい、ベンチなどがある  
平らな広場に集まりましょう。

### ② 作業の前に

作業を行う前にストレッチや軽い体操をしておく、体が動きやすくなり、痛めにくくなります。準備体操をしてみて、いつもより痛みを感じたら、軽い作業だけにしておくなど、体調管理にも役立ちます。  
皆さん輪になってやってみましょう！

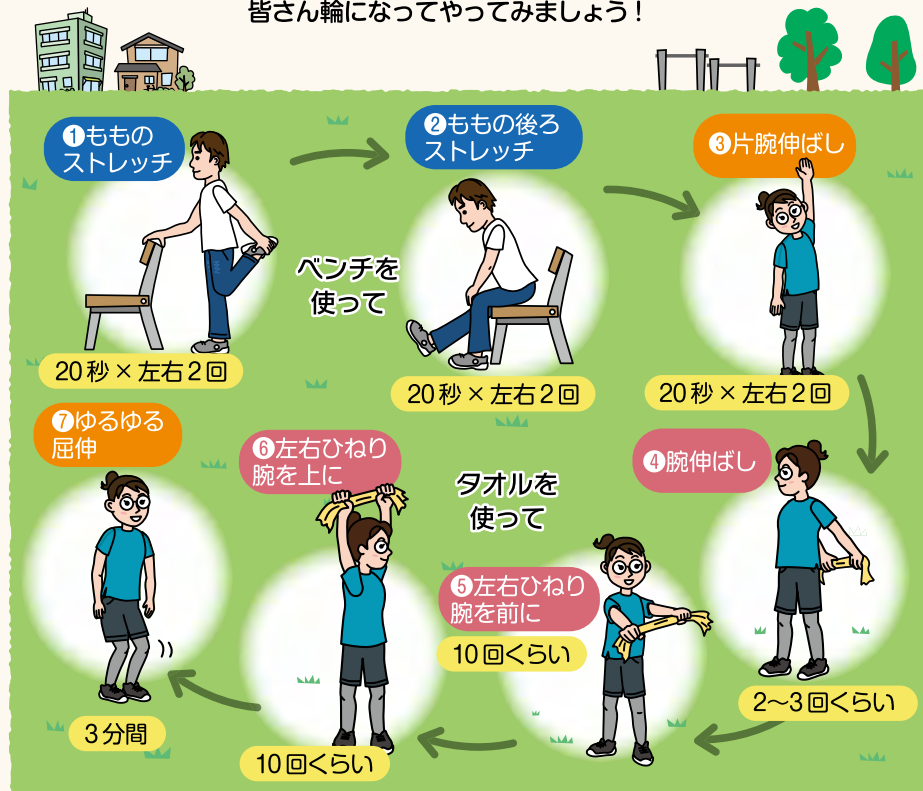




- ③ 作業中に 作業時の姿勢の取り方を皆さんで相互チェックして、筋力アップを図りましょう。



- ④ 作業の後に 作業の後に体操をしておく、疲れが残りにくくなります。皆さん輪になってやってみましょう！



- ⑤ お疲れ様

# 健康づくりプログラムを活用しよう

～グループで行う公園での健康づくり～

## ✓ 相互チェックのポイント

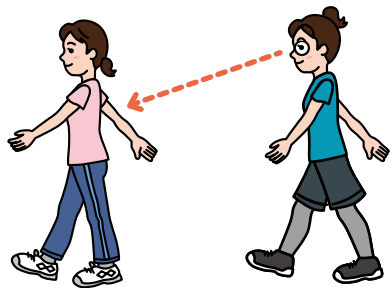
グループでやるのが運動効果の発揮に大いに影響する理由の1つに、お互いがそれぞれの姿勢や動きを見ることができるという点があります。姿勢の取り方やストレッチの方法などのチェックポイントを理解し、ほかの人に対しアドバイスする、逆にほかの人からのアドバイスも聞き入れ、お互いが動きを適切に修正することで、参加者皆さんの取組が底上げされ、「みんなが健康になれる」のです。

気の合った仲間どうしだからこそ、相手のことを思いやり、時に厳しく親身になってアドバイスする、上手くいけばみんなが笑顔になれます。

## ✓ 一緒に歩いている時に

- ① 前または後ろから見て、腕が平行に振れているか
  - ② 横から見て、腕が前後に同じくらい振れているか
- を確認しましょう。

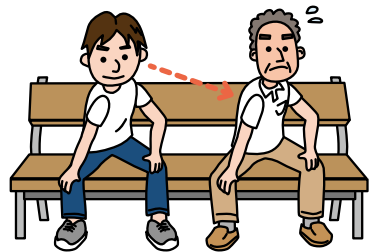
Check Point!



## ✓ ストレッチの最中に

- ① 息をちゃんとしているかどうか  
(息を止めてやらない)
- ② 20秒キープしているかなどを確認しましょう。

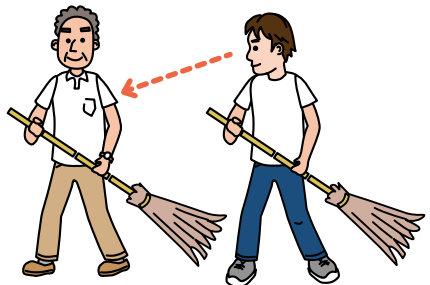
Check Point!



## ✓ 公園愛護会の清掃作業の最中に

- ① 前傾しすぎているか  
(腰を痛めやすい)
  - ② ひざが足先より前に出ているか  
(ひざを痛めやすい)
- などを確認しましょう。

Check Point!



## ☑ みんなでやるときのコツは、

慣れてしまうと動きがいい加減になり、効果が出にくくなるので、きちんと基本にのっとり動作することが大切です。急いで動かないよう、声に出して数を数えながら動きましょう。

Check Point!

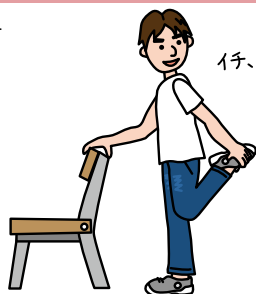


例えば、メニューごとにひとりずつがリーダーになってかけ声をかけながら行う

イチ、ニ、サン!

「次は、もものストレッチです。片方の足の甲を持って・・・1、2、3・・・足を替えましょう・・・」といった具合で。

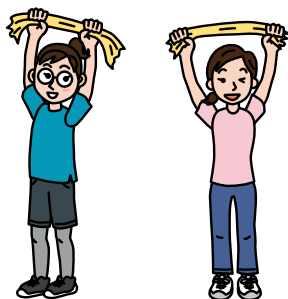
Check Point!



ストレッチや体操は、他人と比べず、自分の体と相談して行うのが大事です

頑張りすぎず  
急げない!

Check Point!



体調が悪そうな人には、お互いが注意して、無理をさせないことが大切です  
様々な場面で、お互いの顔や様子を見て、声をかけ合いましょう

あくびが出る  
顔色が悪い

反応が遅い  
足がもつれる

返事がはっきりしない  
ぼうつとした感じ

いろいろなサインがあります。  
熱中症にも  
気をつけて!

Check Point!



## 5 健康づくり継続のヒントを取り入れよう

「健康づくりプログラム」いかがでしょうか。健康づくりと楽しさを両立させ、ぜひ継続的な活動として取り入れてみてください。

でも、グループや公園愛護会と言っても、やっぱり毎日地道に続けるのは難しそう。そんな時は、こんな工夫を取り入れてみては。グループだって継続の励みにするきっかけは必要です。みんなで励まし合いながらやれば、効果的で楽しいはずですよ。

### ☑ 健康づくりプログラムポスターの掲示

今回紹介した「健康づくりプログラム」を大きめのポスターサイズにして集合場所に掲示し、それを見て確認しながら行います。これなら、いつも順序よく進められます。



### ☑ 健康づくりリーダーを育てよう

この冊子のチェックポイントを十分に理解した「健康づくりリーダー」は、活動の先導役です。グループの中で、健康づくり推進のリーダーを育てましょう。適切な舵取りで誰もが安心して参加できるようになります。





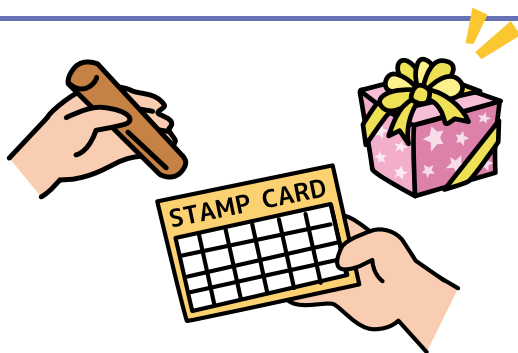
## ✓ 健康チェック

体操の前と後に、皆さんで血圧測定。測定値やその日の様子などを共有のチェックノートに毎回記入します。皆さんの日々の健康状態を相互チェックして、体操の効果を「見える化」してみましょう。



## ✓ スタンプカードの活用

参加の証しです。スタンプがたまったら、何かプレゼントがもらえるようにすると励みにもなりますね。



## ✓ ラジオ体操や太極拳などとの併用

日頃からなじみのある「ラジオ体操」や「太極拳」と、紹介したストレッチを組み合わせてもよいですね。何よりも続けやすいこと、楽しくできることが大切です。



## 5 健康づくり継続のヒントを取り入れよう

### ☑ よこはまウォーキングポイントを活用しよう

よこはまウォーキングポイントは、18歳以上の横浜市民等を対象に、ウォーキングを通じて健康づくりに気軽に取り組んでいただくことを目的とした事業です。公園での健康づくりのアイテムとして、ぜひ加えてみてください。皆さんで参加をすればやりがいも膨らみます。



**操作性やレイアウトを改善！  
幅広い世代が使いやすいアプリに  
リニューアル！**

対象：18歳以上の横浜市内在住・在勤・在学者／参加無料

よこはまウォーキングポイントは、ウォーキングを通して、日常生活の中で気軽に楽しみながら健康づくりに取り組める事業です。



#### 気軽に始める ウォーキング

スマホを持って歩くだけ。  
アプリを開けば、今日の歩数が  
すぐ確認できます。



#### 毎日の健康を 簡単管理

体重、血圧、睡眠時間などを記録し  
アプリで簡単に  
日々の健康を管理できます。



#### 楽しく続ける 健康習慣

歩数等に応じてポイントが貯まり  
抽選で商品券が当たります。



#### あなたの 健康づくりを応援

毎日の健康記録や健診結果をもとに  
あなたに合ったアドバイスや  
健康ミッションをお届けします。

もっと楽しく  
健康づくり



## 新規にアプリをご利用の方

01

スマートフォンのカメラで  
二次元コードを読み込む



02

App Store または  
Google Play を選択



03

けんこうマイレージ  
アプリをダウンロード



アプリの詳細ダウンロード・登録方法は  
ホームページをご確認ください！

よこはまウォーキングポイント アプリ



## アプリで ポイントを貯めて 抽選に参加！

※応募方法は、抽選実施時期に  
アプリ内でお知らせします。



毎日の歩数はもちろん、健康記録の入力や健康ミッションの達成、さらにアプリにログインするだけでもポイントが貯まります。  
500ポイント貯めた方は、1,000円分の商品券が当たる抽選に応募できます。毎日のちょっとした行動を通じて、楽しみながら健康づくりに取り組みます。

※歩数ポイント：1,000歩で1ポイント（1日10ポイント上限）  
その他のポイント付与の詳細は、ホームページ等をご確認ください。



お問合せ先

よこはまウォーキングポイントアプリ事務局

電話 045-345-2901（9時～17時、土日休日・年末年始を除く）

FAX 045-330-6455 メール navi-appywp@ywp.city.yokohama.lg.jp

横浜市健康福祉局  
健康推進課







公園愛護会  
マスコットキャラクター  
あいごぼん



平成 30 年 11 月発行（第 5 版）

ホームページからダウンロードできます

横浜市 公園愛護会

検索

横浜市 みどり環境局 環境活動事業課  
tel 045-671-2650 fax 045-550-4554  
Eメール mk-aigokai@city.yokohama.lg.jp

横浜市 健康福祉局 健康推進課  
tel 045-671-2454 fax 045-663-4469  
Eメール kf-walking@city.yokohama.lg.jp  
〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10

※よこはまウォーキングポイントはアプリをリニューアル  
しており、平成30年11月発行時点から内容を変更しています。

