

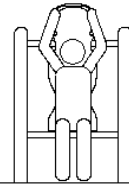
健康遊具の紹介

1 背のばしステーション



1 背伸ばしステーション
上半身のストレッチ

背伸ばしステーション



上半身のストレッチ

目的：上半身と肩の柔軟性を高める。

◎初心者

- ・器具を背にしてバーに腰をかける。
- ・バックプレートに上半身と肩をもたれる。
- ・頭上にて手を伸ばし、必要に応じて、上部のバーを支えとしてつかむ。
- ・そのまま30数える。

◎上級者

- ・器具を背にしてバーに腰をかける。
- ・バックプレートに上半身と肩をもたれる。
- ・頭上に手を伸ばし、上半身を出来る限り伸ばす。
- ・そのまま30数える。3回繰り返す。

2 脚のばしステーション



2 脚伸ばしステーション
もものストレッチ

もものストレッチ

脚伸ばしステーション

目的：脚（大腿四頭筋、腸腰筋、ヒラメ筋）の柔軟性を高める。



◎初心者

- ・バーをつかみ、足首を後ろのポストに乗せる。
- ・上体を伸び上がるようにして、ももを伸ばす。
- ・そのまま1分間維持する。
- 左右それぞれ2回ずつくり返す。



◎上級者

- ・バーをつかみ、足首を後ろのポストに乗せる。
- ・立っている方の脚を曲げて、ももを伸ばす。
- ・そのまま1分間維持する。
- 左右それぞれ2回ずつくり返す。

3 コマ落とし



3 こま落とし
手先の運動

4 座位体前屈測定



4 座位体屈測定
身体柔軟性の測定

コマ落とし 反射神経

コマを操って手先の運動能力を強化

1人での利用方法

- ①両手で全てのコマの一番下をつかんで、指定位置まで上げます。
- ②両手同時につかんでいるコマ1つずつ落します。



2人での利用方法

- ①お互いに片手で、全てのコマの一番下をつかんで、指定位置まで上げます。
- ②相手の指示する数のコマを、一度に落とします。



← コマを握る位置 →

利用による効果

手先の運動能力アップ

※利用される方全てに効果が現れない場合があります。



利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 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。
- 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。

座位体前屈測定 ストレッチ 計測

座って上半身を大きく曲げ
身体の柔軟性を測ってみましょう

利用方法

- ①椅子に深く座って両足をステップの上に乗せます。
- ②上半身を垂直にし、両手を前に伸ばし、左右のコマを手の先端に合わせます。



- ③右のコマを押しながら、上半身をできるだけ曲げます。



- ④右のコマの数値から、左のコマの数値を引きます。

あなたの座位体前屈寸法は?
例: 60-10=50



利用による効果

■手・腕・腰の柔軟性アップ



※利用される方全てに効果が現れない場合があります。

利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 息を止めていきむのは危険です。お腹をゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へご相談してください。
- 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。
- 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。

5 うであげアーチ



5 うであげアーチ
腕・肩の柔軟性アップ

うであげアーチ (ストレッチ)

アーチに沿ってコマを移動させ腕・肩の柔軟性をアップ

利用方法

- ① 身長に合わせて高低どちらかのアーチを選びます。
- ② 右から左へ、最後までコマを離さないように移動します。
- ③ 左へ移動したコマを離さないで右へもどします。
- ④ 反対の腕もやってみましょう。

利用による効果

- 腕・肩の柔軟性アップ

※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

⚠ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 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使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へご相談してください。
- 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。
- 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。

6 ぶらぶらストレッチ



6 ぶらぶらストレッチ
腕・肩・背中の柔軟性アップ

ぶらぶらストレッチ (筋力)

ぶら下がって腕・肩・背筋のストレッチ
手・腕・足・腹の筋力アップ

利用方法

- ① 楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落とします。
- ② バーを両手でしっかり握り、ももを上げます。目安は10秒間。時間は各自の体力に応じて調整しましょう!
- ③ 二人でどちらがももを長く上げていられるか競争してみましょう! ただし、無理はしないようにしましょう!

利用による効果

- 腕・肩の柔軟性アップ
- 手・腕・脚・腹の筋力アップ

※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

⚠ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 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使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 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。
- 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。

7 背のばしベンチ



7 背のばしベンチ
背筋のストレッチ、肩の柔軟性アップ
腕・脚・胸の筋力アップ

背のばしベンチ ストレッチ 筋力 マカウ

ベンチで背のばし 背・肩の柔軟性アップ
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ

利用方法：背のばし

- 1 ベンチに座って両手をあげ、**口をあげながら**上半身を後ろにそらせます。
- 2 突起のある方で行うと、適度な刺激が得られます。



利用による効果

- 背のばし：背・肩の柔軟性アップ
- らくらく筋力トレーニング：胸・肩・腕・ももの筋力アップ



※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

▲ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

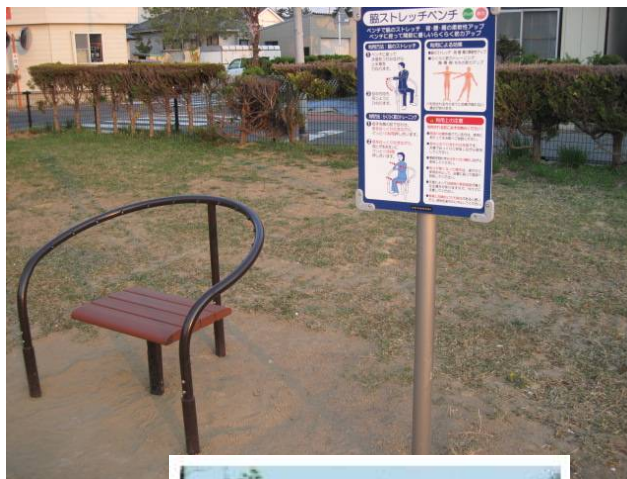
- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 息を止めてりきむのは危険です。お腹でゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へご相談してください。
- 天候によっては器具の表面温度が高くなる場合がありますので、やけどに注意してください。
- 器具に故障などの不具合があると感じたら、使用を速やかに中止してください。

利用方法：らくらく筋力トレーニング

- 1 両ヒザを開いて、**息をゆっくり吐きながら**、両手でヒザを閉じるようにぐっと**10秒間**押し合います。
- 2 両手を胸の前で合わせ、**息をゆっくり吐きながら**、ぐっと**10秒間**押し合います。



8 脇ストレッチベンチ



8 脇ストレッチベンチ
腕・腰の柔軟性アップ
腕・腰・胸の筋力アップ

脇ストレッチベンチ ストレッチ 筋力

ベンチで脇のストレッチ 背・腰・肩の柔軟性アップ
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ

利用方法：脇のストレッチ

- 1 ベンチに座って手摺をつかみながら上半身をひねります。
- 2 反対方向も同じようにひねります。



利用による効果

- 脇のストレッチ：背・腰・肩の柔軟性アップ
- らくらく筋力トレーニング：胸・肩・腕・ももの筋力アップ



※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

▲ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 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使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へご相談してください。
- 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。
- 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。

利用方法：らくらく筋力トレーニング

- 1 両手を胸の前で合わせ、**息をゆっくり吐きながら**、ぐっと**10秒間**押し合います。
- 2 **息をゆっくり吐きながら**、両ヒザをお互いにぐっと**10秒間**押し合います。



9 ポートこぎ



9 ポートこぎ
手・腕・腹・脚の筋力アップ

ポートこぎ 筋力

ポートをこぐようにして手・腕・背の筋力アップ

利用方法

- 1 椅子に座って前かがみになり、取っ手を両手でしっかり握ります。
- 2 取っ手を両手で引き上げるように、上半身を起こします。
- 3 取っ手をゆっくりと押し戻します。



- 4 取っ手は強く引くと重たく、ゆっくり引くと軽く動きます。回数はマイペースで、無理はしないでください。

利用による効果

■手・腕・腰の筋力アップ



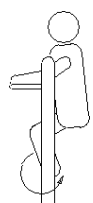
※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 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使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へご相談してください。
- 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。
- 器具に故障などの不具合が感じたら、使用を速やかに中止してください。

10 サイクルステーション



エアロビクスサイクリング

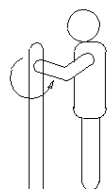
目的：腰と膝、上体（四頭筋、殿筋、腓腹筋、梨状筋、内転筋、腹部、背伸筋）の筋力の持久力を促進する。

◎初心者

- ・バーを両手で握り、両脚をペダルに乗せる。
- ・適度なスピードで、ペダルを前方に4分間こぐ。

◎上級者

- ・バーを両手で握り、両脚をペダルに乗せる。
- ・適度なスピードで、ペダルを前方に4分間こぐ。
- ・つづけて、後方に1分間こぐ。
- ・体力が続けば、もう1セット繰り返す。（合わせて10分間）



うでまわし

目的：肩と肘、上体（肩全体の筋肉、三頭筋、広背筋、腹斜筋）の筋力運動を促進する。

◎初心者

- ・両手でペダルを握り、前方向にペダルを20回まわす。
- ・つづけて、後方向にペダルを20回まわす。
- ・3分間、交互にまわし続ける。

◎上級者

- ・両手でペダルを握り、前方向にペダルを1分間まわす。
- ・つづけて、後方向にペダルを1分間まわす。
- ・8分間、交互にまわし続ける。



10 サイクルステーション
腕・肩・腹の筋力アップ

11 バランス円盤



11 バランス円盤
足首・ひざの柔軟性

バランス円盤 ストレッチ 筋力

ゆれる円盤によって足腰の筋力や足首の柔軟性をアップ

利用方法

① 手摺を両手でしっかりとつかみ、ゆれる円盤によってバランスを取りましょう。

② 円盤によって球をコントロールしましょう。

初級

中級

上級

利用による効果

- 足首・ヒザの柔軟性アップ
- 足腰の筋力アップ

※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

▲ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 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使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて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。
- 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。

12 ふみ板ストレッチ

ふみ板ストレッチ ストレッチ

ふみ板に足をのせて足首・ヒザ・股関節の柔軟性をアップ

利用方法

① 握りを両手でつかみ、片足を一番低いふみ板にのせます。

② ヒザやかかとが大きく曲がるように身体を引き寄せます。

③ 反対の脚も同様に行います。自分の体力にあわせて、無理はしないようにしましょう。

利用による効果

- 足首・ヒザ・股関節の柔軟性アップ

※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

▲ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 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使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて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。
- 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。



12 ふみ板ストレッチ
足首・ひざ・股関節の柔軟性アップ
足・腰の筋力アップ

13 ダブル踏み台昇降



13 ダブル踏み台昇降
足首・ひざ・股関節の柔軟性アップ
足・腰の筋力アップ

ダブル踏み台昇降 ステップ 筋力

2つの踏み台に昇ったり降りたりして足腰の筋力アップ

利用方法

- ① 手摺を両手でしっかり握ります。
- ② ステップの昇り降りをくり返します。



初級
低いステップ

低い方から始めてステップアップ。
回数はマイペースで無理はしないでください。



中級
高いステップ

上級
高い低い交互

利用による効果

- 足首・ヒザの柔軟性アップ
- 足腰の筋力アップ



※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

▲ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 息を止めてりきわのは危険です。お腹でゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて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。
- 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。