

三原公園で健康チェック

脳と体の健康を楽しくチェックできる遊具がそろっています。
月1回のセルフチェックがおすすめです。

ロコモチェック

片脚または両脚で一定の高さから立ち上げられるかどうかで判定する立ち上がりテストや最大の歩幅を測定する2ステップテストで、下半身の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価し、ロコモ度を判定します。

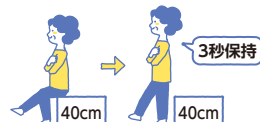


立ち上がりテスト



2ステップテスト

＜基本の測定＞
両脚で40cmの台でテストし、できれば片脚で40cmの台でテストします。



＜基本の測定＞
スタートラインに両足のつま先を合わせ、できるだけ大股で2歩歩き、最後は両足を揃えます。
スタートラインから着地点のつま先までの長さ＝2歩幅を測ります。

詳しいテスト方法や結果(ロコモ度や難易度)については現地の看板でご確認ください。

※ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは全身の関節や筋肉などの運動器が衰え、寝たきりなど介護が必要になる危険性が高くなった状態のことです。ここでは、運動器の衰えがチェックできます。

10m歩行チェック

10m間における「歩行速度」「歩数」「歩幅」などの歩行パターンをチェックし、歩行能力やバランスの評価ができます。



10m歩行チェック

＜基本の測定＞
普段歩いている速さで、白線の3m前から歩き始め、10mの白線の距離を歩く時間を計測し、3m先まで歩きます。
10秒未満が転倒予防の1つの目安です。



コグニラダー

運動で体の健康を促すと同時に脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることを目的とした運動ができます。



コグニラダー

＜基本の測定＞
1マスに4歩ずつ。右足から数字の順に出しましょう。
正確に行うことを意識し、慣れてきたらスピードアップ！
逆の足から開始するなど歩き方の法則を変えてみるのもよいです。

基本の 1マス4歩	②	④	⑥	⑧	⑩	⑫
	①	③	⑤	⑦	⑨	⑪

詳しい測定方法については現地の看板でご確認ください。

健康遊具でココロもカラダも健康に!!

健康遊具とは、ストレッチや軽い筋力トレーニングなどの運動ができる大人向けの遊具です。

体の引き締め、肩こりや腰痛の予防、生活習慣病予防、加齢による心身機能の低下の予防など、目的に合わせてお気に入りの健康遊具を見つけてみませんか？

ウォーキングやランニングといった有酸素運動と組み合わせると、より高い効果が期待できます。

まずは、無理なくできる運動から始めてみましょう。

慣れてきたら少しずつ運動の強さをアップ！
急にがんばりすぎると痛みの原因になることもあります。
痛みや体調不良があるときはお休みすることも大事です。

いろいろな運動を組み合わせると効果アップ!

有酸素運動	ストレッチ
ウォーキングなど長時間継続して行う運動	筋肉をのばす運動
筋力トレーニング	バランス運動
筋肉に負荷をかけ筋力をつける運動	姿勢を保つためのバランス能力を向上させる運動

三原台へのアクセス



公園をめぐるときは交通ルールを守り、安全にお気を付けてください。

令和7(2025)年10月発行
発行/堺市 健康福祉局 健康部 健康推進課
監修/近畿大学病院

三原台には
体を動かすことが楽しくなる健康遊具がたくさん！
公園ごとに設置している健康遊具が違うので、
いろいろな公園をめぐってみましょう！
このMAPではおすすめコースを紹介しています。
ぜひご利用ください。



健康遊具の紹介

設置している健康遊具の種類はさまざま。
気になる遊具があったら、ぜひ現地でチャレンジしてください。

ストレッチ



肩まわし



わき腹のばし



パラレルハンガー



上体ひねり

身体活動を促す



バランスライン



カーブトラバース



バランスシーソー

体の機能をチェック



健康快道



ジャンプタッチ

健康遊具の詳しい使い方は
こちらから→



上半身の筋力に
自信のある方にオススメ

第2公園 第4公園 第8公園

上半身・下半身・腹筋の筋力がバランスよく鍛えられます。
特に上半身への負荷が強い運動ができます。
「**パラレルハンガー**」は両足を上げてチャレンジ！

公園をめぐる
約670m

全身をバランスよく鍛えたい方はこのコース!

第2公園 第3公園 第4公園

上半身・下半身・腹筋の筋力がバランスよく鍛えられます。
はじめは難しい動きでも、継続すると筋力がつきます。
「健康快道」で足つぽ刺激もいかがですか。

公園をめぐると
約550m

全身をじっくりほぐしたい方はこのコース！
運動前の準備運動にも最適

第3公園

肩こりや腰痛の緩和、運動をする際のケガの予防に効果的。
「ツイストボード」、**「肩まわし」**、**「ふみいたストレッチ」**で全身のストレッチ。
 全身がほぐれたところで**「バランスライン」**にチャレンジしてみては？！
 体力に自信のない方にもおすすめのコースです。

肩こりの緩和や予防には
このコースがオススメ

公園をめぐる約560m

公園をめぐると
約370m

第5公園 第6公園

肩周りの柔軟性を高める運動や筋力を鍛える運動ができます。
動かしている筋肉を意識して行くと効果がアップ！
「肩まわし」や「鉄棒」を使うと肩関節をいろいろな方向に動かすことができます。

泉ヶ丘緑道

緑道沿いにも健康遊具があります。
お散歩ついでに気持ちよく体を動かしてみませんか。
ベンチがあるので休憩しながらウォーキングができます。

全長
約1.2km

腰痛の緩和や予防には
このコースがオススメ

第 6 公園 第 7 公園

体幹や下半身のストレッチで腰周りをほぐします。
「鉄棒」での斜め懸垂は腰をしっかり支える筋力がつきます。
「あしのぼし」で下半身をほぐすと腰痛予防の効果がアップ！

公園をめぐる約330m

第1公園

全身を使った運動ができます。普段とは違う体の傾きを感じながらバランス能力や筋力を鍛えましょう。
「カーブトラバース」は使い方によって、難易度を変更できます。慣れてきたら、レベルアップに挑戦！

手や足の指も含めて
しっかり鍛えたい方向け

第6公園 第7公園 第9公園

加齢により衰えやすく、普段の生活では鍛えにくいバランス能力を高める運動ができます。「ジャンプタッチ」は、跳ばなくてもOK! できるだけ高い位置に手を伸ばすだけでも、体幹の筋力アップや姿勢改善効果が期待できます。

しなやかで転びにくい体をつくるためにはこのコース

公園をめぐる
約520m

おすすめコース一覧

さくら公園 第8公園	いもむし公園 第2公園	山のぼり公園 第4公園	イルカ公園 第3公園	ありんこ公園 第5公園	三原 しろくま公園	りす公園 第6公園	ひまわり公園 第7公園	ふね公園 第9公園	かめ公園 第1公園	大阪府堺 三原台住宅
	1				4					7
		2				5				
				3			6			

まずは自宅から近いところで構いません。
健康遊具を使うことで、ストレッチ効果や筋力アップにつながります。
公園によって設置している健康遊具が違うので、いろいろな公園をめぐるみましょう。
公園をめぐるのが歩くことにつながり、運動量もアップ！

 : トイレ
 : 多目的トイレ

さらに

定期的に 三原公園で健康チェック!!

三原公園にはロコモチェックができる
立ち上がり台などがあります。
ロコモチェックができるのは**ここだけ**です。
月1回程度、確認をしましょう。

ロコモチェックは、
骨や筋肉、関節などの
運動器の衰えを
確認できるものです。

フグーラダー

2ステップテスト

3秒保持

40c

40c