えみくるルート

この公園には28種の健康遊具があり、それぞれの目的に合わせたコースに沿って遊具を利用することで筋力アップや健康づくりに役立つ運動ができます。設置エリアごとに鍛えられる部位が異なり、よわめゾーンとつよめゾーンがあるのでレベルに合わせた利用が可能です。

いきいき健康コース

24種類

全身筋力アップコース+ころばんコース+認知症予防コースに生活習慣病予防効果もプラスされたコースです。運動上級者の方にも初心者の方にも運動をしていただけるように、運動の強さを選んでいただけるようになっています。全身の筋力アップに加えて、認知症予防や生活習慣病予防に有効な運動がおこなえる健康増進コースです。

全身筋力アップコース

16種類

年をとることによる体の衰えや筋力の低下は要介護状態になる大きな原因です。このコースは、手・足、体幹などの全身筋力を鍛え上げるコースとなっています。

ころばんコース

18種類

「年をとることによる体の衰え」に次いで要介護状態になる原因として多いのが「転倒・骨折」です。このコースは、足腰の筋力アップに加え、バランスや瞬発力を強化して転倒を予防するための身体作りをおこなうコースです。

姿勢改善コース

16 種類

猫背姿勢は高齢者だけではなく、子供から成人において幅広く見られる姿勢の異常で、背骨の変形から始まり、呼吸・肩・腰・ひざなどの全身に悪影響をおよぼします。このコースでは、ご自身の姿勢をミラーで確認した後、適正な姿勢維持のためのストレッチや筋力アップをおこなうことで姿勢異常の改善を目指します。

腰痛予防コース

18 種類

腰痛の原因は手・足、体幹筋力の低下のほかに、骨がもろくなることによって背骨や骨盤が変形することが関係しています。このコースは筋力アップのほかに骨に適度な刺激を与える運動を組み込んだ腰痛予防コースです。

膝・股関節痛予防コース

14 種類

足腰の痛みは外出ができなくなる大きな原因の1つであり、身体の衰えや自宅内への閉じこもりなどにつながります。このコースは症状がある方もない方も運動の強さを選ぶことができるように配慮しています。痛みのない範囲内でしっかりと足腰を鍛えましょう。

肩痛予防コース

7種類

肩痛の大きな原因は肩周りの「老化」によるものです。このコースはストレッチや筋力アップを通して、肩周りの「若返り」による肩痛予防を目指したものとなっています。肩痛は姿勢の異常が原因となることも多いため、姿勢改善コースと併せておこなうことで、より一層の予防効果が期待できます。

認知症予防コース

7 種類

アルツハイマー型認知症は発症の20年程度前から原因物質が脳内に蓄積されてきます。認知症予防のための運動には有酸素運動や頭を使ったトレーニングが効果的と言われています。このコースでは体を動かしながら頭を使い、認知症の予防を目指します。

アスリートコース

12 種類

競技選手が競技前のウォーミングアップや、日常のトレーニングに利用できるよう、ストレッチ・筋力アップ・俊敏性のトレーニングに重点を置いたコースとなっています。

コース監修：有田市立病院

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。
- 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。）
- 危険な使い方、誤った使い方はしないでください。
- 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は、使用を速やかに中止してください。

体幹・足の運動

- 背筋スタンド
- クルクルサイクル
- 腹筋・足上げ
- ウェルネスセット
- アスレチックベンチ

足のストレッチ

- 脚のばし
- 足上げストレッチ

手のストレッチ・手の運動

- ワン・ツー滑車
- ストレッチセット
- 上体伸ばし
- マルチプッシュアップ

姿勢・バランス・手の運動

- バランス円盤
- ウォールラダー
- ストレッチミラー

足つぼ

認知系

- 計算ステップ
- けんけんマット
- 文字タッチ
- リズムステップ

秒針付き時計ポール

安静時の脈拍数からプラス30回程度、脈拍が速くなるように歩く速さを調整してください。15～30分ほどウォーキングしてみましょう。

手首の内側 →

ウォーキングルート

体幹・足の運動

- フィットネスパーゴラ
- ステップ&ステップ

瞬発力・足の運動

- びゅんびゅんくん
- ジャンプステップ

手・足の運動

- ローイング
- 脚上げトレーニング
- レッグプレス
- ショルダープレス

よわめゾーン

つよめゾーン

トイレ