

中部公園

ウォーキングマップ

最近の研究では、1日8000歩、うち20分程度の早歩きで
認知症や糖尿病など、さまざまな病気が
予防できる可能性のあることがわかってきました。
日常の動作にプラスして、無理のない頻度、負荷で運動を行っていきましょう！

1周 約1.6km

男性 約2000歩
女性 約2600歩
時間 20分～30分

マメマチCAFE

運動後にホッと一息…



健康の小径

バランス遊具や広いベンチがあります。
ウォーキングアップに使いそう。



東屋

自然生態園を眺めながら休憩できます。



桜並木

春には桜が綺麗です。



健康遊具

筋力トレーニングや有酸素運動のできる遊具があります。
運動量の調節に使いそう。



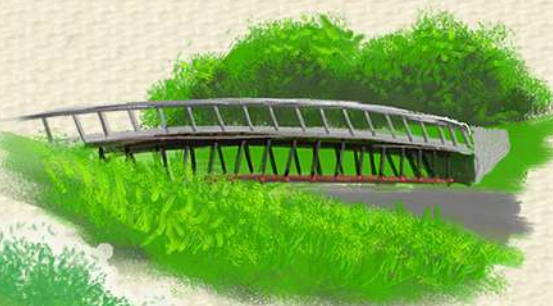
水景苑

6月下旬から7月上旬にかけて
あじさいが見頃になります。



連絡橋

戸上川上下流の景色が
楽しめます。



木陰

緑斜線部は木陰を歩けます。



感染拡大防止のために

運動の前に体調をチェック

下記に当てはまる時は運動は控えましょう

- 平熱を越える発熱
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- 会話時のマスクの着用
- 手洗い、手指消毒



ウォーキングを行う際の注意点

- ① 一人、または少人数で行いましょう
- ② 空いた時間、場所を選びましょう
- ③ 他の人との距離を確保しましょう
- ④ すれ違う時は距離を取りましょう

屋外でのマスク着用について

下の表の通り、原則マスク着用なしで構いませんが、距離が確保できない状態で会話を行う場合には感染防止のためマスクを着用してください。屋内ではこれまで通り原則マスクの着用をお願いします。

	会話をする	会話をしない
距離が確保できる	マスク不要 目安2m以上	マスク不要
距離が確保できない	マスク必要	

このチラシについて



このチラシは三重大学地域基盤型保健医療実習の一環として政府刊行物などを参考に作成されました
 作成: 梅澤秀河/後藤愛奈/高木健人/永井伸枝(三重大学医学部医学科2年)
 情報は2022年11月11日当時のものです。
 参考ページへのリンクは左のQRコードから、
 ご意見で感想の投稿は右のQRコードよりお願いします。
 (2023年3月末まで有効)

ご意見も



お願いします！

中部公園を歩いてみよう！

自粛生活が続いて在宅が多くなり、ついつい運動不足になっていませんか？
 長引く運動不足は生活機能の低下に繋がり、生活習慣病や免疫力の低下の恐れもあります。
 感染防止に配慮しながら、無理のない範囲で運動を行ってみませんか？

ウォーキングを楽しむために

準備運動とストレッチをしましょう！

運動の前後に準備運動やストレッチをおこなうことで、可動域を広げ、故障の予防が期待できます。下半身を中心にゆっくりと行いましょう

準備運動の例



ストレッチの例



正しいフォームでテンポ良く！

正しいフォームで歩くことは、運動効果を高め、怪我の防止にもなります。
 背中をまっすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが一直線になる姿勢が理想です。



無理のない範囲から少しずつ！

運動の前後に体調をチェックし、痛みや苦しさのあるときは無理せず運動を中止し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

また、持病のある方はかかりつけの医師に相談の上運動を始めましょう。