

らくらく健康器具 推奨コース

らくらく健康器具

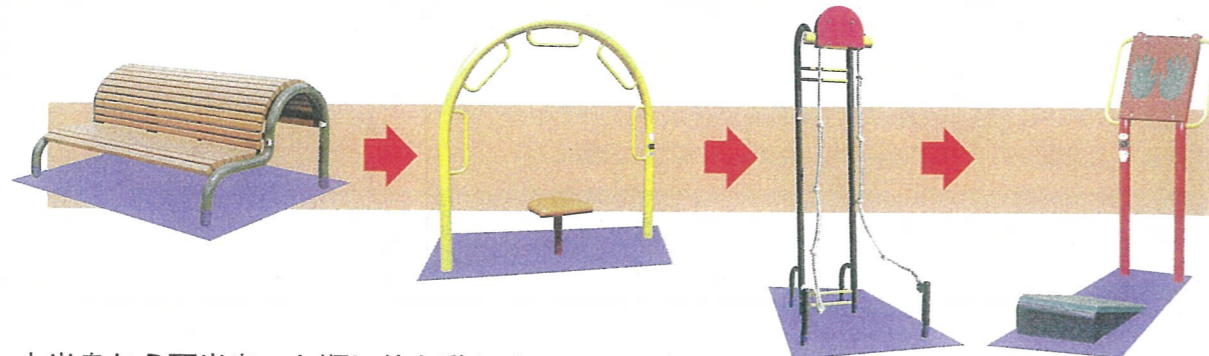
アクティブ健康器具

ピクトパネル

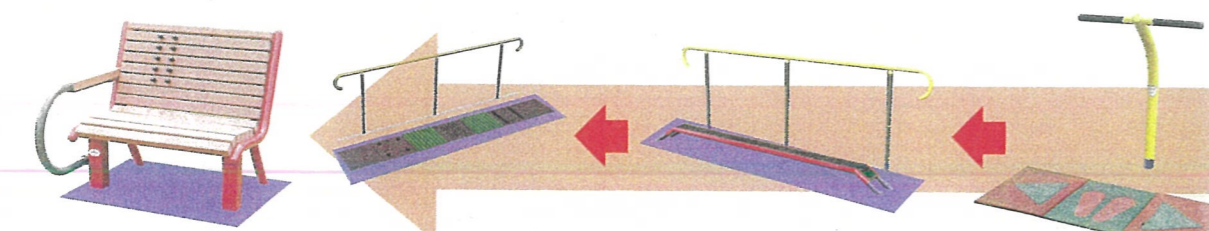
2.0
〜
6.0
メッツ

じょじょコース

- 1 背のばしベンチ 2 ストレッチフープ 3 ワン・ツー滑車 4 ウデタテボード



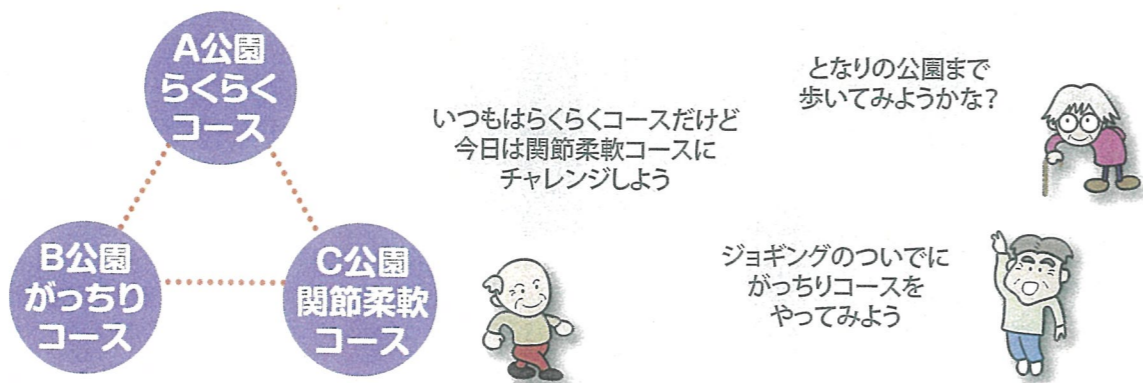
上半身から下半身へと順に体を動かすコースです。座って行う器具をある程度の間隔ごとに配置しているの、適度に休憩をしながらコースを回ることができます。



- 18 マッサージベンチ 17 足ツボウォーク 16 ソロソロ平均台 15 ワクワクステップ

ご要望に合わせて様々なコースを提案することが可能です。ご相談下さい。

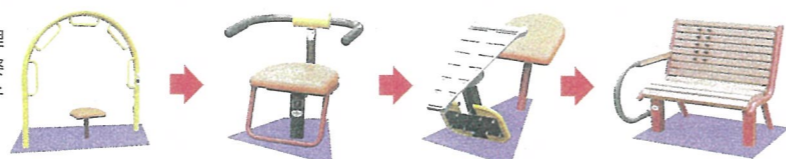
健康器具は継続的に利用することで初めて効果を発揮します。公園ごとに特色のあるコースを作ると、自分の体力に合わせてコースを選んだり、色々な器具に取り組んだりできるようになります。その結果、利用者のモチベーションの維持に繋がり、継続的な器具の利用を促すことができます。少し離れた公園への高齢者の外出のきっかけにもなり、地域のコミュニケーションを促進します。



2.0
〜
3.0
メッツ

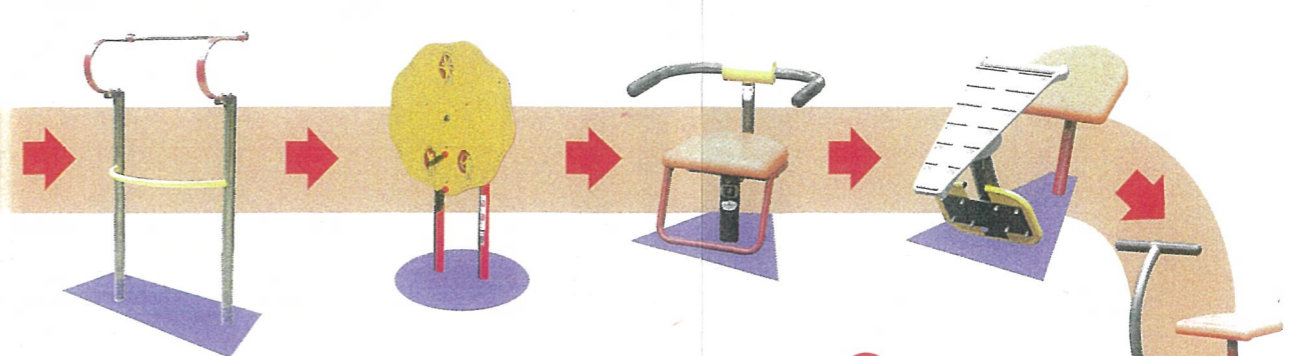
らくらくコース 全身

難易度の低いコースです。体力に自信がなくても無理なく楽しめます。座った姿勢で取り組めるのでベンチ代わりにも設置できます。

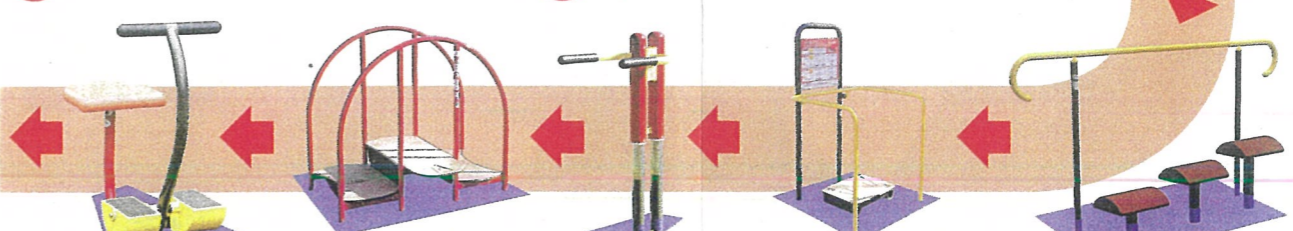


ニットの健康器具はコースで設置するとより効果的に運動を行うことができます。充実したラインナップとコンパクトな設計で、様々なコースを作ることができます。

- 5 スプリングバー 6 グルグル肩回旋 7 ツイストツール 8 ジワジワ前屈



- 14 足首ストレッチャー 12 スイスイ屈伸

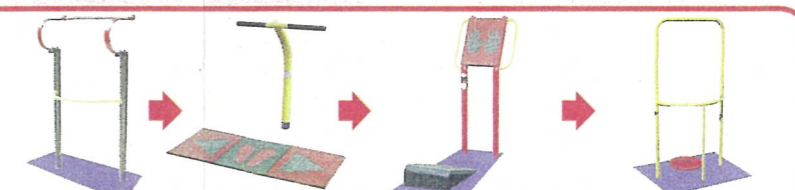


- 13 ユッタリスステップ 11 ころぼんボード 10 足上げストレッチ

3.5
〜
6.0
メッツ

がっちりコース 全身

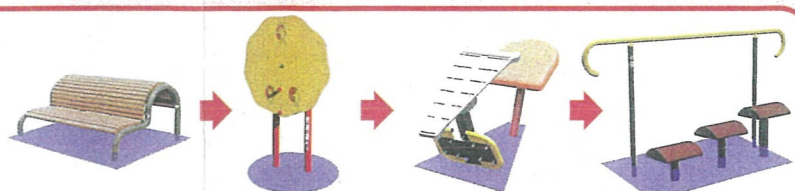
難易度が高めのコースです。身体をしっかり運動できます。ジョギングコースに設置すれば運動の幅が広がります。



2.5
〜
3.5
メッツ

ストレッチコース 全身

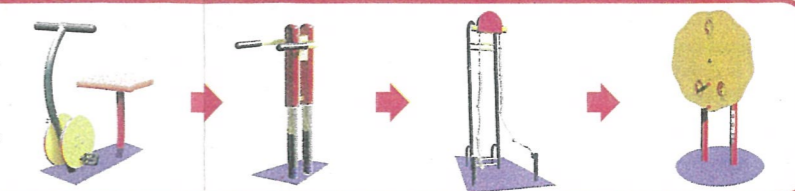
ストレッチを行なう器具を揃えたコースです。スポーツ前の準備運動にもなるので、広場のある公園にも向いています。



2.5
〜
3.5
メッツ

関節柔軟コース 関節

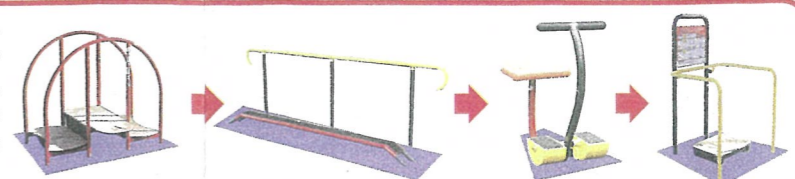
関節を動かす運動を揃えたコースです。可動域の狭まりがちな関節の運動をします。難易度が低いので高齢者向け施設や病院にもおすすめです。



2.5
〜
3.5
メッツ

転倒予防コース 足腰

転倒予防に繋がる運動を揃えたコースです。バランス力、体幹の筋力を高める運動ができます。遊歩道沿いに設置すると散歩のついでに利用できます。





Bench Type

ベンチ系

オプション



ピクトパネル

運動しながら、気軽に休憩もとれるベンチ系の健康器具

エコ

座板には、廃プラスチックと廃木粉を主原料にしたリサイクルウッドを使用しています。



背のぼしベンチ

HR-12 スチール

落下高さ 800mm

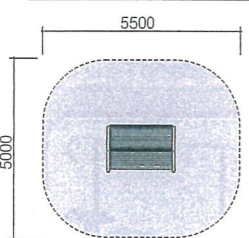
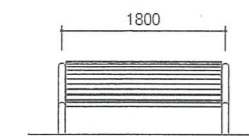
座部 リサイクルウッド

背板のカーブに沿って、背筋を伸ばせるベンチです。休息器具としてもお使いいただけます。



スチール

工業所有権取得済



背のぼしベンチ

HR-11 ステンレス

落下高さ 800mm

座部 リサイクルウッド



ステンレス

工業所有権取得済



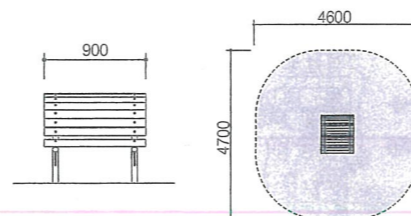
工業所有権取得済

背のぼしチェア

HR-15 スチール

落下高さ 790mm

座部 リサイクルウッド

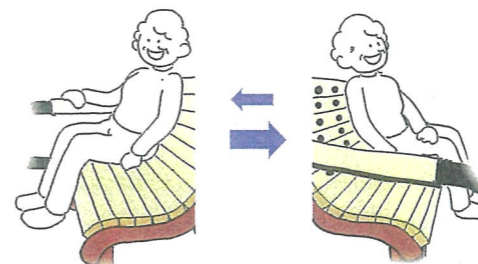


デザイン

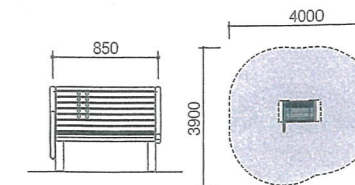
手すりは立ちやすいように前方まで伸ばしたデザインです。

工業所有権取得済

突起のある部分に座り、背中を動かして、マッサージをするように押し付けましょう



マッサージが終わったら、突起のないスペースで休みましょう



マッサージベンチ

HR-16

落下高さ 380mm

座部 リサイクルウッド

座ってベンチの突起部分に背中を押し当てれば、自分の体重で無理なくツボを刺激できます。座り方を変えれば、ツボの位置の調整も自在です。また、突起のない位置に座れば、普通のベンチとして使用できます。



らくらく健康器具

アクティブ健康器具

ピクトパネル

ベンチ系

スチール系

ツイスト系

ふらふら系

ウォーク系

上半身運動系

下半身運動系

バランス系

複合機能系

設置例

●リサイクル材は、材質の性質上多少の不揃いが発生する場合があります。

(オプション) 各製品にはオプションで専用のピクトパネル(備付説明版)があります。ご利用ください。(詳細はP226~227に)



Stool Type

スツール系

オプション



ピクトパネル

散歩やジョギングの途中にちょっと腰かけて、手軽に安心に、らくらくストレッチ



目盛盤のバーを握って足が伸びるようにお尻の位置を合わせます



目盛盤の前方へ手を伸ばしていきます。一度にムリして伸ばそうとせず、毎日少しずつ伸ばすようにすると効果的です。

足はしっかり足かけにのせます



ジワジワ前屈

HS-08

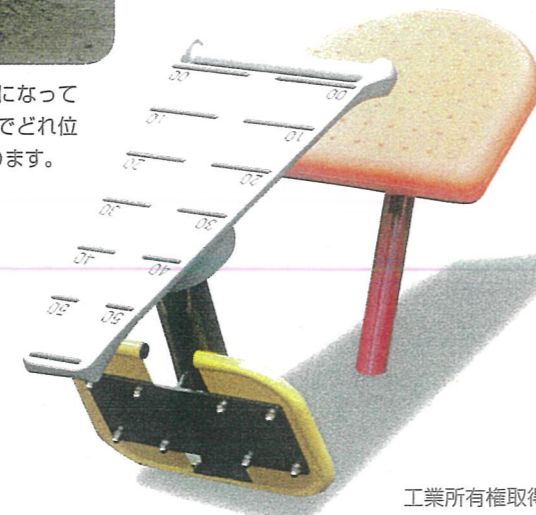
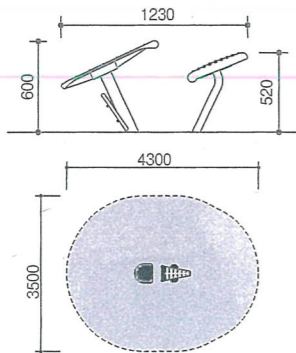
落下高さ 520mm
目盛盤 アルミ鋳物
座部 耐候性ゴム (EPDM)

体を前方に倒す前屈ストレッチ運動ができる器具です。脚をまっすぐに伸ばし、目盛盤に沿って体を前傾させていきます。自分のペースで無理なくでき、座った姿勢で安心して行えます。

工業所有権取得済

ポイント

目盛盤の表示が凸凹になっているので指先の感覚でどれ位伸びているのかわかります。

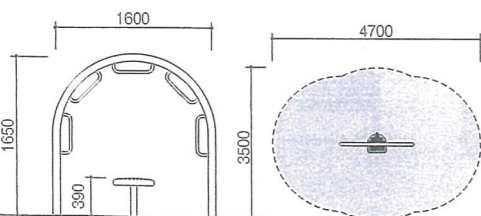


ストレッチフープ

HS-09

落下高さ 390mm
座部 耐候性ゴム (EPDM)

体の側面をストレッチできます。イスに座って両手を上げ、真上のバーを握ります。次に片手でバーを伝って体を左右どちらかに倒します。脇腹のあたりを適度に伸ばした後、中央に戻り、同じようにバーを伝って反対側へ体を倒していきます。体の左右をバランスよくストレッチしましょう。



バーは握りやすい太さです



イスに座り、手を上のバーに伸ばします



左右のバーを伝って体を傾けます

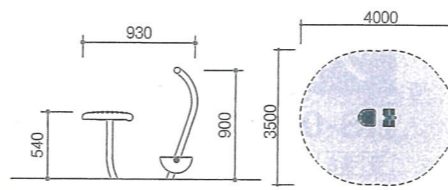


足首ストレッチャー

HS-05

落下高さ 540mm
座部 耐候性ゴム (EPDM)

足首の前後のスジを伸ばす器具です。スツールに軽く腰かけ、ペダルに足をのせ、前後に足首を動かしてください。座った姿勢で行えるので、バランスを失うことなくストレッチができます。



デザイン

手が冷たくならないように手すりがゴムになっています。

後ろに倒してアキレス腱を伸ばします。かいたばいやる必要はありません



前に倒して足の甲を伸ばします。自分が気持ち良いところまで伸ばしてください

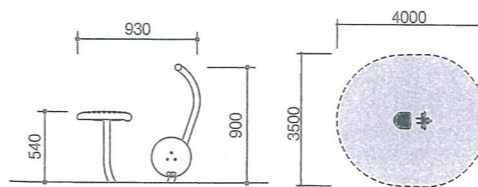


クルクルサイクル

HL-02

落下高さ 540mm
回転盤 ポリエチレン
座部 耐候性ゴム (EPDM)

膝や股関節の可動域を維持するのに役立つ器具です。座面に座り自転車の要領でペダルをこぎます。負荷がないので、脚力がない方でも簡単にこぐことができます。あまりスピードを出さずにゆっくり回すと効果的です。



ポイント

負荷がないので回すのに力を必要としません。

スツールに座り、ペダルをこぎます



ペダルに負荷はないので簡単に回せます



スピードを出さずに、ゆっくりこくと効果的

逆回しもできます



らくらく健康器具

アクティブ健康器具

ピクトパネル

ベンチ系

スツール系

ツイスト系

ぶらさがり系

ウォーク系

上半身運動系

下半身運動系

バランス系

複合機能系

設置例



Twist Type

ツイスト系

オプション



ピクトパネル

体をひねると、筋肉や内臓といっしょに気持ちも良くなる



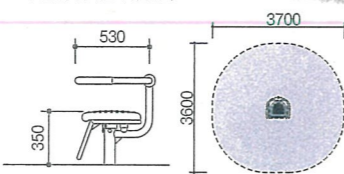
手すりはしっかり握りましょう

交互に回転させてください。腰、おなかをやさしくひねります

軽く足をかけます



工業所有権取得済



デザイン

手が冷たくならないように手すりがゴムになっています。



ツイストツール

HS-03

落下高さ 350mm

座部 耐候性ゴム (EPDM)

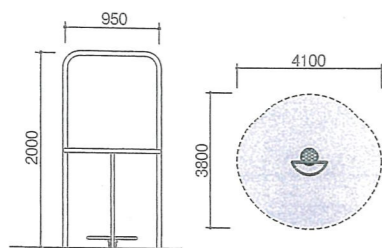
腰のストレッチ運動ができるツールです。座って足をかけ、手すりです上半身を支え、左右にゆっくり振るだけで腰の筋肉を伸ばし、内臓にほど良い刺激を与えます。座ってできる運動ですので、安心して行えます。

ツイストボード

HS-02

落下高さ 120mm

体ひねり、腰ねじりなど、普段使わない筋肉を伸ばすストレッチ運動が楽しく容易にできる器具です。円盤の回転により、つねにスムーズで効果的な運動が可能です。円盤の上に立ち、周囲や上部のバーにつかまり上体を左右にゆっくりひねります。ひねる角度は、最初は少しずつ、慣れてきたら徐々に大きくしていくと良いでしょう。



工業所有権取得済



腰ねじり



体ひねり

バーをつかむ位置によって効果のある部位が変わります。



Suspension Type

ぶらさがり系

オプション



ピクトパネル

ぶら下がることは、重要な運動のひとつ。普段の健康管理を支えます。

スプリングバー

HH-06

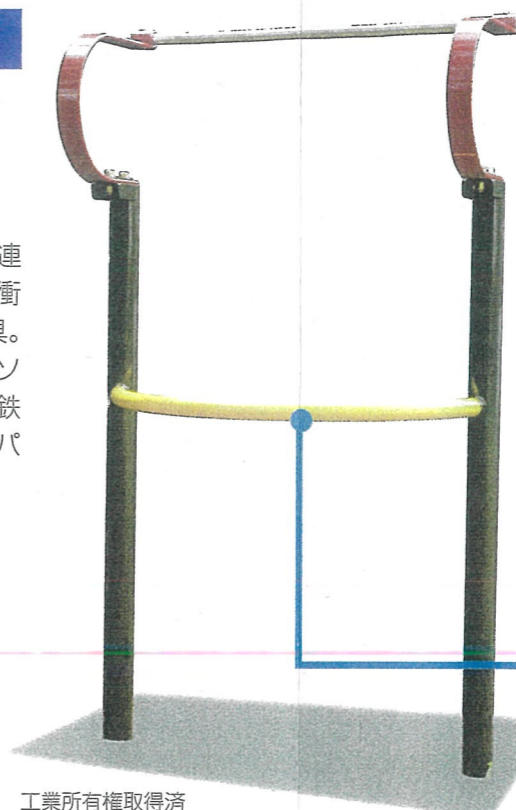
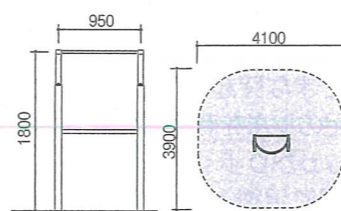
落下高さ 1820mm

バー φ28みがき丸棒

バネ部 粉体塗装



支柱とバーの間をスプリングで連結することで、飛びついた時の衝撃をやわらげる新発想の懸垂器具。ぶら下がり運動が負担の少ないソフトな感覚で行えます。また、鉄棒運動を防止するためのガードパイプも備えた安全設計です。



工業所有権取得済



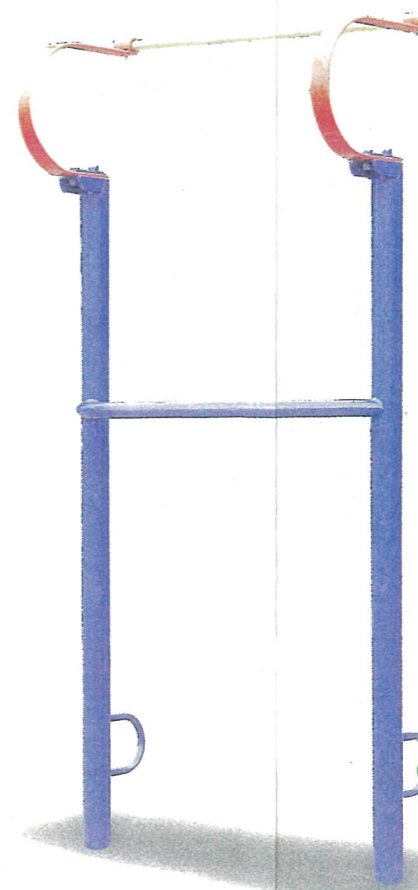
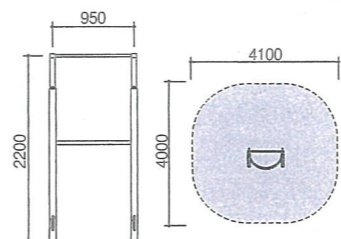
安全

鉄棒運動を防止するガードパイプ

懸垂運動がしやすい
特注スプリングバーです

スプリングバー (H2200)

足が地面につかないので運動強度 (METs) が大きくなります。



デザイン

バーへのアクセスを補助するサポートパイプがついています。

くらくらく健康器具

アクティブ健康器具

ピクトパネル

ベンチ系
スツール系

ツイスト系
ぶらさがり系

ウォーク系

上半身運動系

下半身運動系

バランス系

複合機能系

設置例



Walking Type

らくらく健康器具

アクティブ健康器具

ピクトパネル

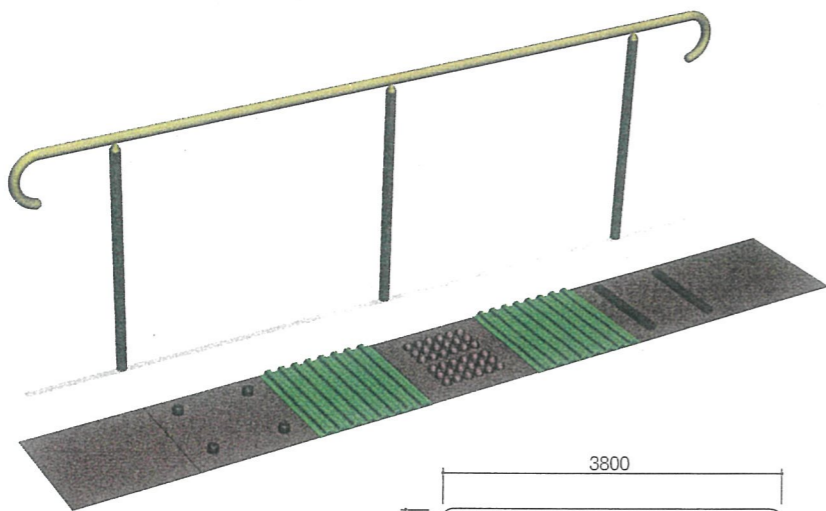
ウォーク系

オプション

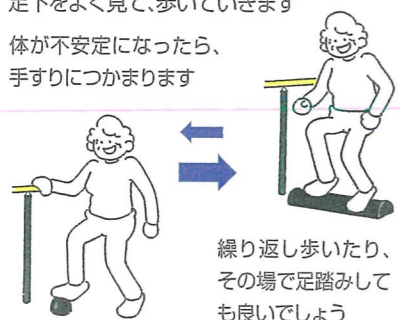


ピクトパネル

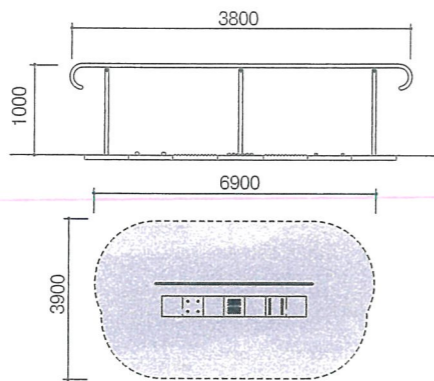
歩くことは、まさに健康への第一歩。毎日の歩く運動にバリエーションをプラス。



足下をよく見て、歩いていきます
体が不安定になったら、
手すりにつかまります



繰り返し歩いたり、
その場で足踏みしても
良いでしょう



足ツボウォーク

HF-03

歩行部 ゴムチップ材



突起の付いた面を歩くことで、足裏のツボを刺激できる器具です。さまざまな突起がいろいろな角度から足のツボを刺激します。ゆっくり、しっかり歩くのが基本ですが、その場で足踏みをするのも効果的です。手すりを設けているので安心して歩くことができます。



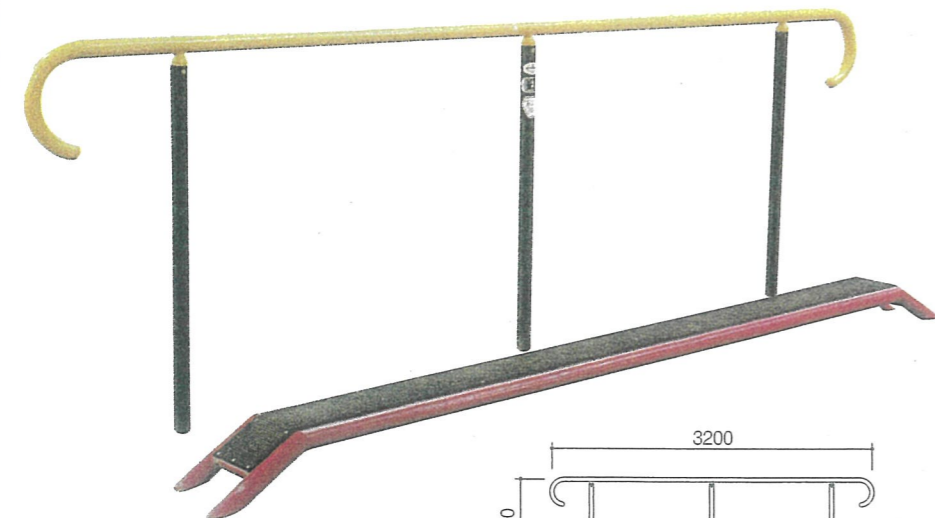
ソロソロ平均台

HB-03

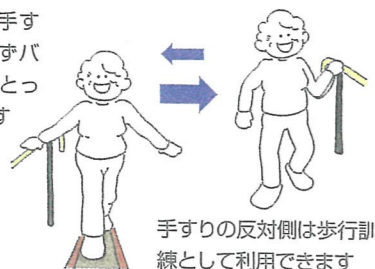
落下高さ 150mm
歩行部 ゴム(SBR)



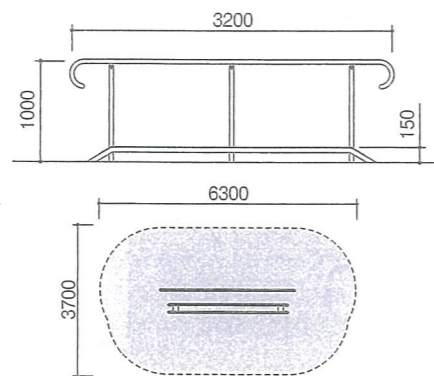
バランス運動が行える器具です。平均台の上を歩くことで、平衡感覚を養ったり、維持することができます。高さを低く、幅を広くした平均台のわきには、手すりを設けているので、安心して運動が行えます。



なるべく手すりを使わず
バランスをとって歩きます



手すりの反対側は歩行訓練として利用できます



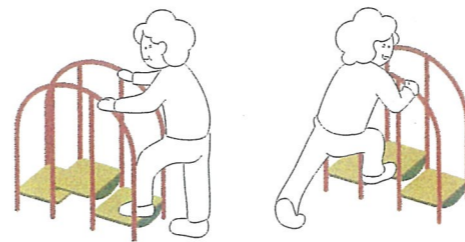
ユッタリステップ

HF-04

落下高さ 320mm
踏み板 エラストマ積層ポリエチレン

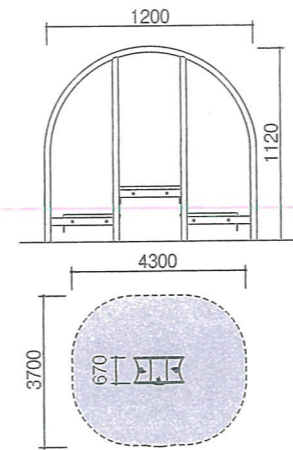


持久力の向上に繋がる、階段昇降運動を安全に行えます。運動の前後にはストレッチで脚の筋肉をほぐすことができます。つかみやすい手すりで、体力に不安のある方も安心して取り組むことができます。



●階段昇降
手すりをつかみながら足を上げることを意識してゆっくりと昇り降りします。

●脚のストレッチ
台に脚を乗せ、手すりを持って足のストレッチをします。



デザイン 安全

使用方法のイラストが踏み板に彫り込まれています。段差が見えやすいよう蹴上を色分けして視認性をアップしています。

※掲載の製品は一部仕様が異なっています。

■設置例 福島県白河市



安全

濡れていても滑りにくい特殊加工がされた踏み板です。



ベンチ系
スツール系
ツイスト系
ふらさかり系
ウォーク系
上半身運動系
下半身運動系
バランス系
複合機能系

設置例



UpperBodyExercise

上半身運動系

オプション



ピクトパネル

らくらく健康器具

アクティブ健康器具

ピクトパネル

限られた運動が多い上半身。普段できない運動を定期的にこなしてしなやかな体へ

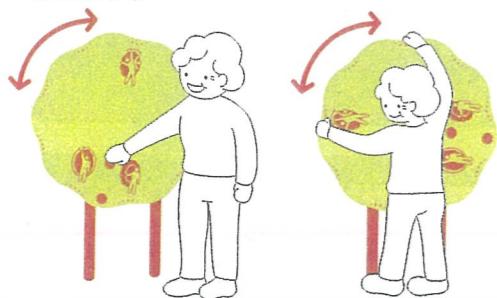
グルグル肩回旋

HS-13

回転板 ポリエチレン

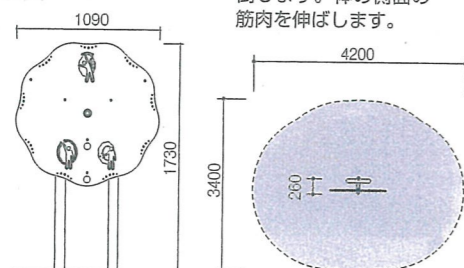


肩の関節を柔軟にする運動ができる器具です。回転盤の縁を持って体を左右に倒すストレッチ運動で、体の側面のストレッチもできます。



●肩を回す運動
片手で肩の関節を回します。

●体を左右に倒す運動
縁を持って体を左右に倒します。体の側面の筋肉を伸ばします。



※掲載の製品は一部仕様が異なります。



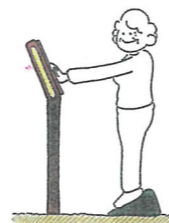
デザイン

2つのハンドルで、肩を大きく回す運動と小さく回す運動ができます。

デザイン

使用方法のイラストが彫り込まれています。

斜めの台に乗り、前の板に手をつけます



そのまま体を倒し、立った姿勢での腕立てをくり返します



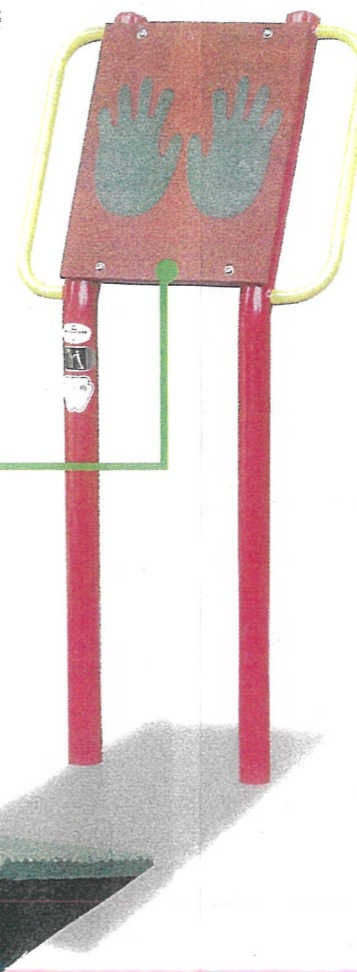
足下の台は滑らないようにゴムでできています

デザイン

手が冷たくならないようにゴム製のボードです

デザイン

滑り止めが付いたゴム製の台です



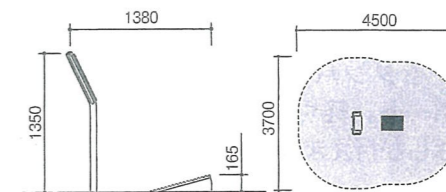
ウデタテボード

HA-04

落下高さ 165mm

ボトム材 ゴムチップ材

立った姿勢で腕立ての運動を行う器具です。ボードに手をつき、腕を伸ばした状態で斜めの台に立ちます。そのまま腕を曲げ、体を前方に倒していきます。腕を曲げきいたら、再び腕を伸ばし体を元の位置に戻します。これを繰り返します。ボードの横のバーを使った腕立てもできます。



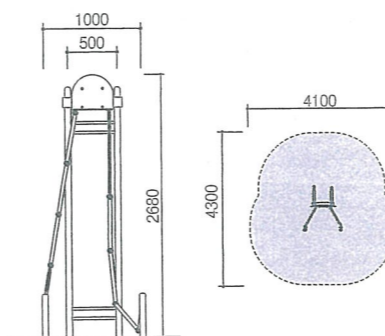
ワン・ツー滑車

HS-04

ロープ φ22 ナイロン



腕の曲げ伸ばし運動を行うための器具です。左右のロープはつながっているため、どちらかのロープを引けば、もう片方のロープが上がり、わずかな力で腕の曲げ伸ばし運動が行えます。



デザイン

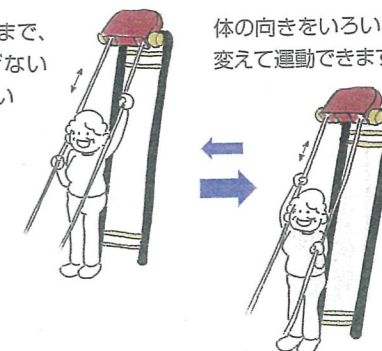
握りやすいようにロープにこぶが付いています

少し反対側を引くだけで持ち上がります。強く引く必要はありません



痛くなるまで、腕を上げないでください

体の向きをいろいろ変えて運動できます



工業所有権取得済



設置例 東京都新宿区



設置例 東京都足立区

オプション 各製品にはオプションで専用のピクトパネル(使用説明板)があります。ご利用ください。(詳細はP226~227に)



下半身運動系

オプション



らくらく健康器具

アクティブ健康器具

ピクトパネル

足・腰は体を動かす大事な部位。毎日少しずつでも動かして運動機能をしっかりキープ。

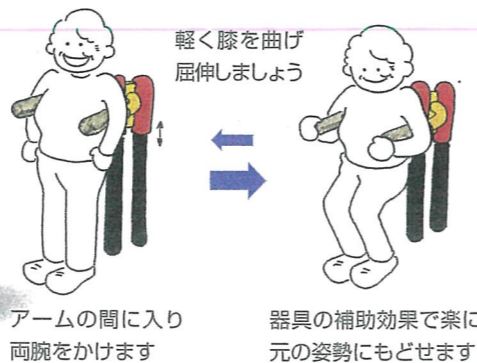
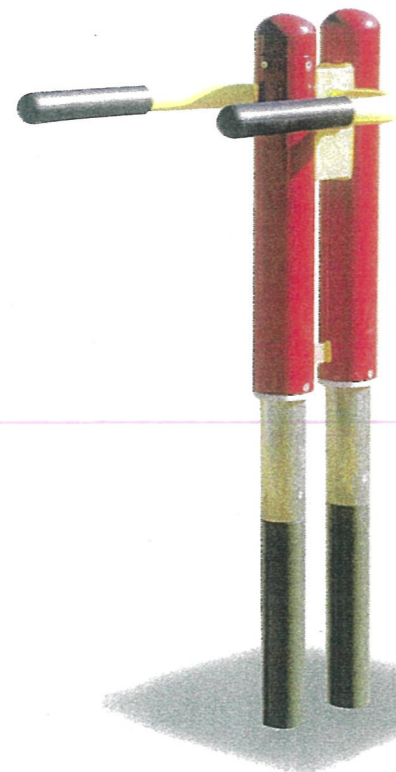
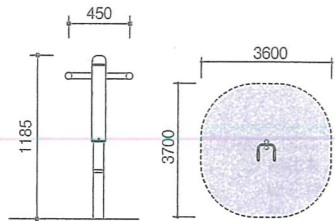
スイスイ屈伸



HS-07

【可動部】ガススプリングダンパー

屈伸運動を少ない負荷でスムーズに行うための器具です。2本のアームに両腕をかけて屈伸をすると、もとの位置に戻ろうとするダンパー機構が運動をサポート。軽やかにひざの曲げ伸ばしが行えます。



アームの間に入り両腕をかけます

器具の補助効果で楽に元の姿勢にもどせます

設置例



■設置例■ 宮崎県宮崎市



■設置例■ 東京都小金井市

足上げストレッチ

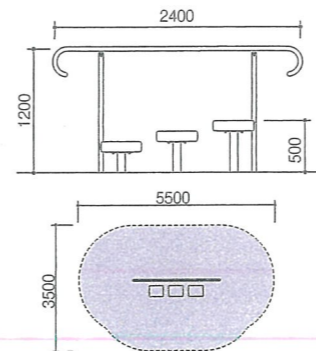


HS-10

【落下高さ】500mm

【足かけ台】ゴムチップ材

下半身のストレッチが行える器具です。足かけ台に向かって立ち、奥の手すりに手をかけます。そのまま、ちょうどよい高さの足かけ台に片方の足を置き、反対側の足を後ろに引いてアキレス腱を伸ばします。台の高さは3種類ありますので、自分にあった台を選んで使いましょう。



台の手すりに手をかけます

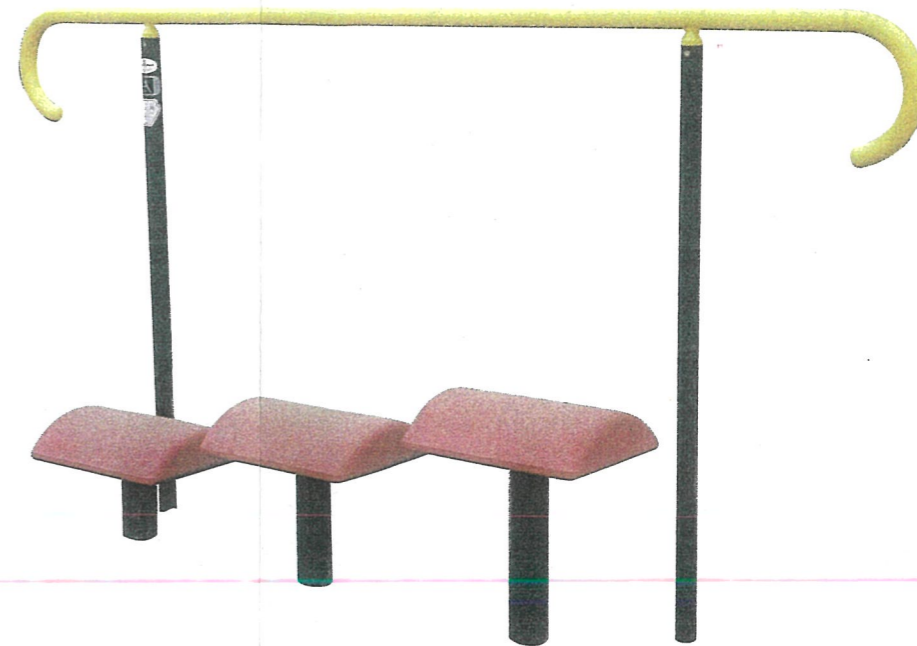


ゴムの台に足をかけます

体を前に傾けます



足を後ろに引き、体重を前にかけ、アキレス腱を伸ばします



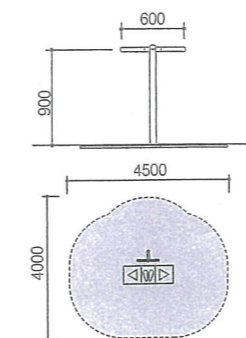
ワクワクステップ



HJ-10

【ステップ】ゴムチップ材

着地時の足への負担が少ないジャンプ器具です。バーを両手で握り、中央から左右どちらかに跳びます。そしてまた中央に戻り、反対側に跳びます。この運動を繰り返しリズムカルに行います。3ステップ（中央→左→中央→右……）のほか、2ステップ（左→右→左……→右）で跳ぶこともできます。



マットの足のマークの上立って、バーを握ります



左右どちらかのマットに跳びます。あとはテンポよく3つのマットを跳びます。左右にだけ跳ぶこともできます



デザイン

着地の衝撃を緩和するゴムマット



ベンチ系
スツール系
ツイスト系
ぶらさがり系
ウォーク系
上半身運動系
下半身運動系
バランス系
複合機能系
設置例



Balance Exercise

バランス系

らくらく健康器具

アクティブ健康器具

ピクトパネル

体幹の筋肉とバランス感覚を鍛えて、日常生活での転倒を予防します。

ゆれる台の上で、
楽しくバランス感覚を鍛えます。

ころばんボード NEW!

HB-05

落下高さ 200mm

ボード エラストマ積層ポリエチレン

動くボードの上でゆっくりとステップを踏み、バランス感覚と体幹の筋肉を鍛えて転倒を楽しく予防します。



●基本運動
真ん中に乗り、足を左右に開き台を前後左右に揺らします。



●上級者向け
1、2、3、4と一歩ずつステップを踏みます。

安全

周囲を囲むように手すりがついているので、ぶらついてもすくにつかむことができます。

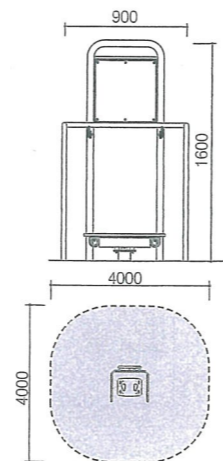


安全

濡れていても滑りにくい特殊加工がされたボードです。



柔らかなゴムで足の挟みこみを防止します。



効果的な利用方法を説明するピクトパネルを標準装備。体力に合わせた使用方法を紹介します。

※掲載の製品は一部仕様が変わっています。

●複合器具デザインプラン

らくらくフィットネス

このデザインプランのように、いくつかの健康器具を複合することで、小さな公園にもいろいろな種類の運動器具を設置することができます。

ソロソロ平均台

平均台の上を歩くことで、平衡感覚を養い、維持することができます。

足首ストレッチャー

足首の前後のスジを伸ばすストレッチ器具です。座って楽に行えます。

クルクルサイクル

自転車の要領でペダルをこぎ、膝や股関節の可動域を維持するのに役立ちます。

足ツボウォーク

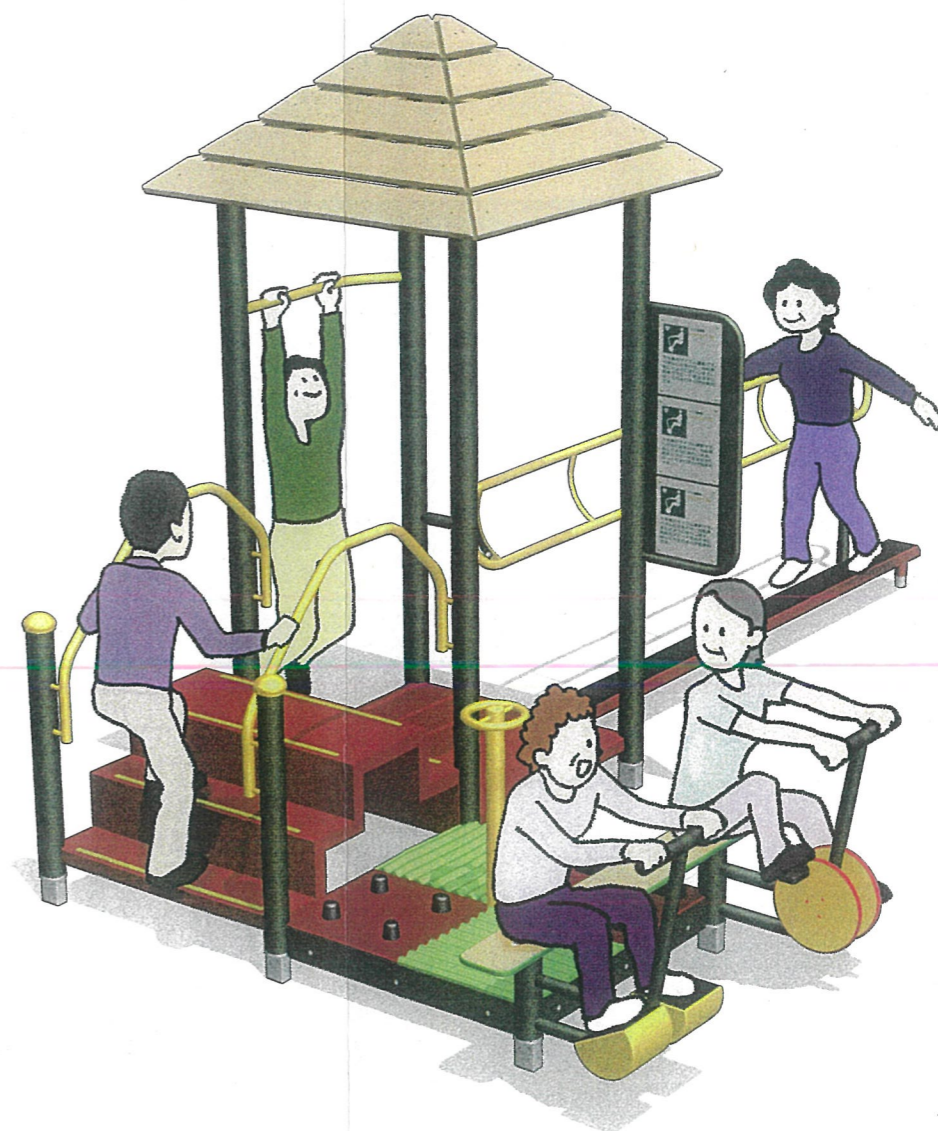
環状に配置された突起のある面の上を歩き、足ツボを刺激します。その場で足踏みしても良いでしょう。

ユッタリステップ

ひざの曲げ伸ばし運動で、足腰の筋力を維持しましょう。段差をわかりやすくするノンスリップシート付です。

ぶらさがり

ぶらさがることで背筋が伸び、全身がリフレッシュされます。高さを抑えたバーは使いやすく落下の危険がありません。



設置例 神奈川県藤沢市



設置例 千葉県白井市

ベンチ系

スツール系

ツイスト系

ぶらさがり系

ウォーク系

上半身運動系

下半身運動系

バランス系

複合機能系

設置例



複合機能系

少ないスペースに多機能健康器具

近所の小さな公園でも、ちょっとした運動ができる複合型健康器具を設置することで、生活行動範囲の狭い高齢者に手軽に使っていただくことができます。



のびのびサークル



HM-02


- 落下高さ 370mm
- 目盛盤 高密度ポリエチレン
- 座部 耐候性ゴム (EPDM)


■一台で体全体のストレッチ


腕の上げ下げ、足の回転、体のひねり運動の3機種がそろった器具です。この3種類の運動をすることで、体全体を動かすことができます。

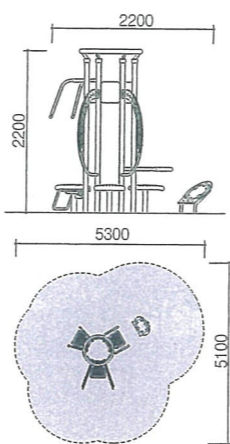
■すべて座って行うので高齢者にも安心
3種類の運動はすべて座って行うようになっています。片足になったり、回転したりなどの、不安定な姿勢の運動も安心して行うことができます。

■ピクトも付いて使い方もすぐわかる
「のびのびサークル」では器具のすぐ上にピクトを配置していますので、使い方がわからなくなっても、後ろを振り向けばすぐに使い方がわかるようになっています。

 **体ひねり**
腰や体の側面など上半身をひねるストレッチ運動です。

 **腕あげさげ**
肩の関節を動かす運動です。

 **足回転**
足や股関節など下半身を座ったまま回転させる運動です。



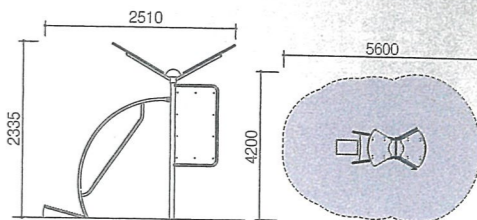
ストレッチミラー

HS-11

- 落下高さ 165mm
- ボード 高密度ポリエチレン
- 鏡面 ステンレス複合板

■チェック&ストレッチ

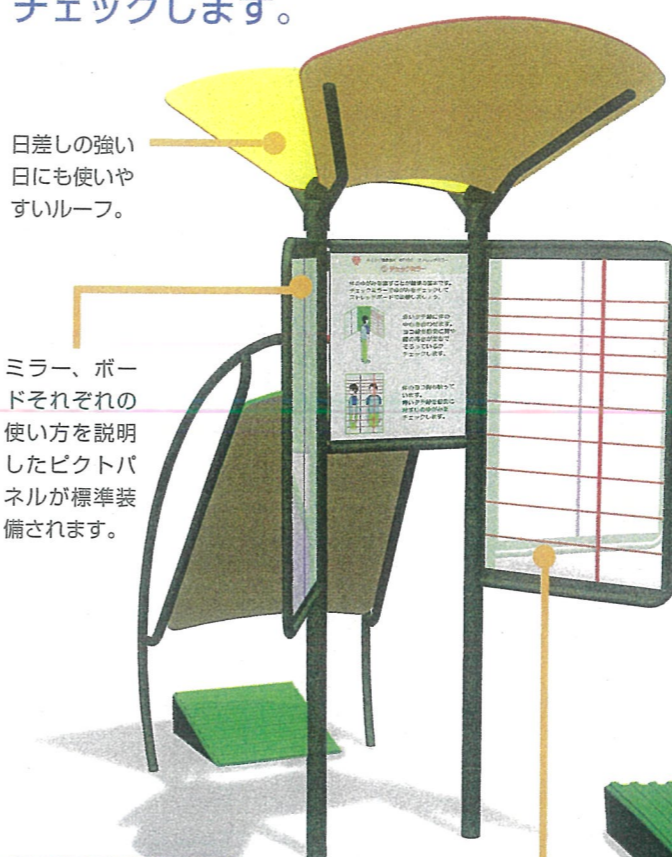
ストレッチミラーは、ミラーでチェックし、ボードでストレッチする機能を組み合わせた健康器具です。



●チェックミラー

体のバランスが崩れると、目や耳や骨盤で、左右の位置がずれてきます。チェックミラーに姿を映すことで、体のゆがみに気付くことができます。

体のゆがみや姿勢をチェックします。



チェックミラー

ポイント

- 体の側面 背すじをチェック
- 体の正面 肩・腰の高さをチェック



周囲の住宅に反射光が当たらないよう配慮し、まぶしさを抑えた鏡面を使用しています。
※ステンレス鏡面仕上げ

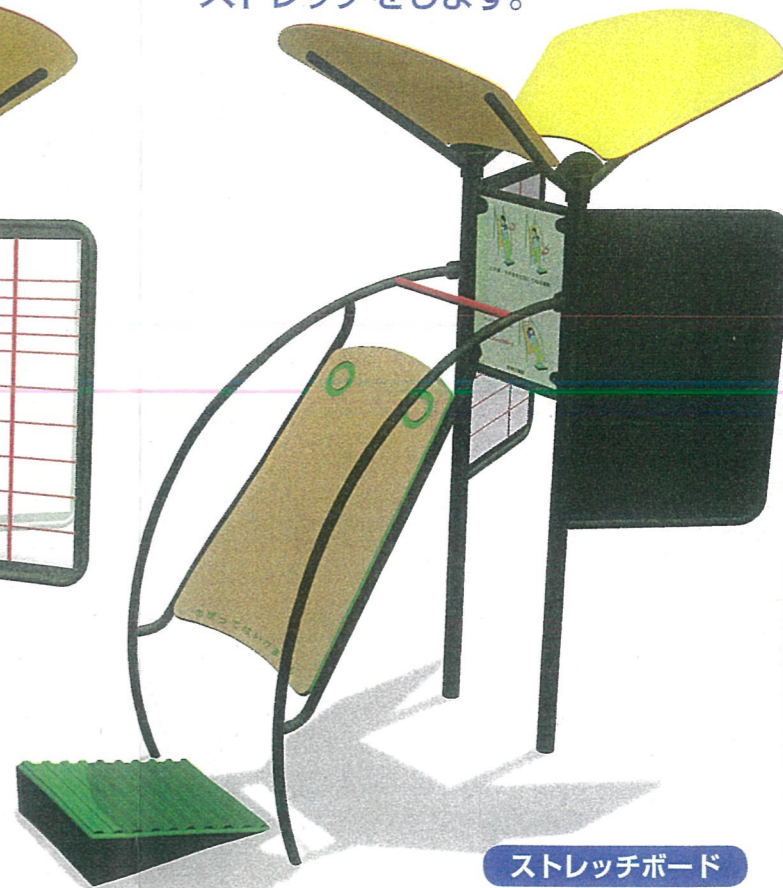


ラインを目やすくして体のゆがみをチェックできます。

●ストレッチボード

ボードに寄りかかり、体をひねったり背のぼしをして、全身をストレッチすることで、体のゆがみを解消させます。

体を左右にひねるストレッチをします。



【ストレッチ運動】



上半身をひねる 下半身をひねる 背を伸ばす

体を左右にひねるストレッチは、偏って使われた筋肉のバランスを取り戻し、ゆがみの解消に効果的です。