



【サルコペニア】って何？

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下がおこります。

健康遊具でサルコペニア予防と健康維持を！

『健康遊具』とは、ストレッチや筋力トレーニング、バランス感覚を養う運動などを気軽に行える、健康維持・増進を目的とした遊具です。公園に立ち寄った際には、健康づくりの場として、ぜひ健康づくりのためにご利用ください。

六実・六高台の公園にはこのような健康遊具があります！

【①六実中央公園】

- ・つまづかない運動・背中と腰を伸ばす運動
- ・腕立て伏せ運動・階段運動・腹筋・背筋運動
- ・ふらつかない運動・あん馬ベンチ・健康足ふみ
- ・全身のびのび運動 があります。



【②籠益第一公園】

- ・腹筋ベンチ・バランス円盤
- ・ぶらぶらストレッチB があります。



【③六実第一公園】

- ・腹筋ベンチ・バランス円盤
- ・ぶらぶらツリー があります。



健康な体は【食】から！ 簡単おいしいレシピが盛りだくさん！

レシピサイト「クックパッド」に松戸市公式ページを開設しています！



松戸市の公式キッチンです！若者の朝食欠食率の減少やバランスの良い食事を摂る市民の増加などを目的に松戸市の公式キッチンを開設しました。市内の大学生が考案した若者向けの簡単レシピ、栄養士が考案した健康的なレシピ、松戸市の特産を使ったレシピなどを紹介していきます。普段のお料理にぜひご利用ください！



松戸市 クックパッド



六実六高台地区 健康推進員の活動

令和2年度,3年度は新型コロナウイルスの影響で健康推進員の活動も制限されてしまいました。ここでは令和元年の活動をご紹介します。

六実さくら祭り

ロコモ予防について子供から高齢者まで幅広い人を対象に啓発活動を行いました。握力や骨量測定・乳がんの模型などの説明を行いました。

六実っ子まつり

ロコモ予防の筋肉力の測定や体操、握力測定を中学生と一緒に行いました。

ふれあいサロンのサポート

骨密度、筋肉量の測定とロコモ予防と熱中症についてのお話をしました。

六実っ子サロンのサポート

睡眠について、タバコの害(COPD)についてのお話をしました。

問い合わせ:健康推進課 366-7481

六実・六高台 ウォーキングマップ

野菜・果物販売所特集

野菜・果物の各販売所の営業状況はそれぞれ違います。
季節ごとの旬を楽しんで下さい。



小銭・バックをご用意下さい！

消費カロリーの目安 60歳 女性 40~50分
 やさい沢山青コース 約3.2Km 消費カロリー140Kal おにぎり 0.9個分
 さくら通り赤コース 約3Km 消費カロリー131kcal おにぎり 0.8個分



- AED設置場所
- 公衆トイレ・水道
- 梨系の販売所
- 野菜系の販売所
- 苺系の販売所



ウォーキングの効果 を高めるポイント

姿勢を正す
背中をまっすぐにして歩きましょう。

腕を振る
肘は90度を目安に軽く曲げ、足の動きと連動させて振るようにしてください。

力まず重心移動をする
踵からついて足裏全体、そしてつま先から離れていきます。足裏でしっかり身体を支え、視線を前に向け、腰を高く維持してください。

つま先まで使う
ウォーキング時には、最後につま先で地面を押し出すようにして足を動かしてください。足指を使うことで重心移動がスムーズになるほか、歩行時の安定性も向上します。

どこからでもまわれます



松戸市ホームページ
「健康推進員の活動」