

水中運動の楽しさをお伝えします！

～高齢者水中ウォーキング教室に参加して～

昨年、高齢者水中ウォーキングを2コース（1コース全8回）開催しました。今回は教室に実際に参加された福嶋房子^{よしこ}さん、福田春江^{はるえ}さんの生の声をご紹介します。

水中運動を始めたきっかけは何ですか。

福嶋さん：一番は皆野町に温水プールができたこと。

平成5年ごろから温水プールを利用してきました。当時は自分が運転できたので、お友達も誘って利用していました。

福田さん：福嶋さんに誘われました。

初めて水に入る時の気持ちはいかがでしたか。

福田さん：小さい頃、よく川で泳ぎましたが、プールに入るのは生れて初めて。最初は水着になることもとても恥かしかったです。でも行ってしまえば大丈夫になりました。

水中運動を続けている一番の目的は？

福嶋さん：私の生きがいは絵を描くこと。いろいろな所へ仲間と出向きます。絵の道具は案外重い。自分の荷物は自分でしっかり持たないと。草花クラブや長生クラブなど、出かけることも多い。

足腰から年をとると聞きます。私は生きがいを続けるためにも、健康でいなくてはと思っています。

福田さん：陸上よりも水の中だと手や足を動かすことが楽。

膝が痛くて悩んでいますが、プールに行くと良くなります。

水中運動教室に参加した感想はいかがでしたか。

福嶋さん：今は自動車の運転ができないので、送迎をしていただいたのは助かりました。週1回病院へ行くよりもプールへ行った方が体調が良くなります。元気で長生きしたい。埼玉県でも温水プールがある市町村は少ないのでは？もっと多くの人に参加して、プールの利用人口が増えるといいですね。

福田さん：参加して仲間ができた。本当は冬も利用したいのですがプールまでの足がないので、教室に参加できて本当によかったです。

来月から高齢者水中ウォーキング教室を開催します。14ページに募集記事を掲載していますので、ぜひご参加ください。



いろいろな質問！

ちよつこ

保健師からの

