

「水中ウォーキング教室」 の効果



ちよつと
いらはなす！

保健師からの

「水中ウォーキング」ってご存じですか？

そう、「水の中を歩く」ことです。泳いだり、息継ぎなど必要ありません。誰でも簡単にできる運動です。

水の浮力によって腰や膝の負担も少なく、水の抵抗力を利用して、筋力と心肺機能を同時にトレーニングできるため、特に高齢の方の介護予防運動として、注目されています。

町でも平成18年度から、介護予防教室として「水中ウォーキング教室」を開催しています。今年度も6月から週1回、8回を1コースとして開催しています。

第1コースの参加は16人、平均年齢73歳でした。皆さんそれぞれ「腰が痛くて・・・」「膝痛がある」「血圧の薬を飲んでいる」などの持病を抱えた方が多かったのですが、水の中では「自分の身体がウソのように軽い」「プールの中では杖を使わずに歩ける」と笑顔でした。

コースが修了する頃には、「膝の調子がよくなって、整形外科の先生がびっくりしていた」と話されたり、「歩く姿勢が良くなって、転ぶ不安が少なくなった」と喜ばれる方もいました。体力測定の結果も、握力や下肢筋力とも向上が見られました。

	初 回	最 終	結 果
握力（右）	22.4kg	23.7kg	約1.3Kg改善！
握力（左）	22.4kg	26.4kg	約4 Kg改善！
椅子立ち座り	6.48秒	5.87秒	約1秒改善！
3m往復歩行	6.13秒	5.97秒	約0.2秒改善！



ぜひ始めてみませんか？

水中ウォーキングはマイペースに水中を歩くだけで、消費カロリーも通常のウォーキングの1.5倍以上と言われています。また、リラックス効果も高く、疲れた心身を癒してくれる効果も期待できます。皆さんもぜひご家族で、ご近所で誘い合ってプールに足を運んでみてはいかがでしょうか。

高齢者水中ウォーキング教室 好評開催中

第3コース 8月22日(月)～

詳しくは下記までお問い合わせください。

問合せ 健康福祉課健康づくり担当

☎62-1233

子宮頸がん予防ワクチン接種費用全額公費助成事業

子宮頸がん予防ワクチン公費助成事業について、ワクチン不足により大変ご迷惑をおかけしましたが、9月より順次接種が開始できますので、接種希望の方は健康福祉課健康づくり担当までお越しください。

問合せ 健康福祉課健康づくり担当

☎62-1233