

保健師からの

ちよつと

いいはなし!



「ふれあいプール・ホット」で 水中運動を生活に取り入れましょう!

～水の力を利用して心も体もヘルスアップ～

健康のために体を動かしたいけれど、何から始めたらよいか迷っている、また、膝や腰が痛いと思うように体を動かすことができないという方はいませんか。そういう方にお勧めしたいのが水中運動です。

町には通年使用できる「ふれあいプール・ホット」があり、身近に水中運動に親しむ環境が整っています。今回は水中運動についてご紹介します。ぜひ日ごろの健康づくりに取り入れてください。

水中運動には、水圧・抵抗・浮力・水温の4つの効果があります。

水圧で心肺機能が向上

水には水圧という圧力があります。この圧力が水中で体を締め付けると、からだは元に戻ろうとします。そのため血管は収縮し、血液の循環が良くなります。

また、水圧で肺活量が10%抑えられるので、水中で運動すると、通常の心肺活動以上の働きが必要になり、自然と心肺機能が向上します。

リラクゼーションの効果

陸上では重力に対し体を支えようとする筋肉が動いています。どんなリラクセスした状態にいても重力の影響を受けている間は、本当にリラクセスしているとはいえません。

しかし、水に浮くことで無重力に似た状態になり、筋肉の疲れを癒すことができます。

また、水に浮くことで、脳からもリラクセスした時のα(アルファ)波が出るので、心も体もリラクセスすることができます。

浮力で関節の負担が軽減

水中では、浮力の効果で、体重は陸上の約1/10になります。そのため体重の重い人でも腰や膝などの関節に負担をかけることなく、純粋に筋肉のみに負荷を与えることができます。

また、普段使わないインナー

マッスル(体の深部の筋肉)も鍛えることができます。このインナーマッスルは、姿勢を保ったり、転倒予防につながるもので、高齢者の運動として水中運動は大変効果的です。

水温でよりカロリー消費

水は空気よりも熱を伝えやすいので、水中では熱を奪われやすく、陸上にいる時よりも早く体温が下がります。このため、体は体温が下がらないように活発にエネルギーを使うので、陸上の運動よりカロリーを消費します。

水中運動のすすめ方

水中ウォーキングをはじめるとき、どんな点に注意すればいいのでしょうか。水中での運動は、ふわふわして体が軽く感じ、気持ちいいので、時間、強度が過負荷になってしまうこともあります。運動習慣のない高齢の方や、膝や腰に痛みのある方は、最初は絶対に無理はしないことが大切です。慣れるまで専門家に指導や助言をうけることをお勧めします。

7月に高齢者向けの水中ウォーキング教室を企画しました。今月号に募集の記事を掲載していますので、お気軽にご参加ください。

問合せ 健康福祉課

健康づくり担当

☎ 62-1233



寄贈された新車の前で「これで山道も安心ね！」

ご寄贈ありがとうございました

茂木源三様(原区)から皆野町社会福祉協議会に「地域福祉のために役立ててください」と自動車を寄贈していただきました。高齢者や要介護者への訪問に大切に使用させていただきます。



彩の国みどりあふれる空間づくりコンテスト

山下種子さん(国神区)が、埼玉県植木生産組合連合会長賞を受賞されました。

本人のコメント「賞がもらえるとは思っていませんでしたが、評価していただき有り難いです。」