

「水中ウォーキング」 はじめましょう!

「水中ウォーキング」ってご存じですか？

「水中ウォーキング」とは水の中を歩くことで、泳いだり、息継ぎなどの必要がなく、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、特に高齢のかたの介護予防運動として注目されています。



水中ウォーキングの効果

1. 脂肪燃焼効果は、陸上の2倍以上

全身に水の抵抗を受けて歩くため、陸上のウォーキングよりも消費カロリーが高くなります。

水中ウォーキング 30分 消費カロリー約180kcal

ウォーキング 60分 消費カロリー約150kcal

通常のウォーキングを60分するよりも、プールの中でウォーキングすれば運動効果は2倍以上となります。

2. 心肺機能が高くなり、高血圧の予防にも

水の中で立っているだけでも、水圧がかかり血流がアップし心臓に血液が戻りやすくなります。

酸素を取り込む力も向上し心肺機能が強くなります。

3. 体温を調節する機能が向上

体温より低い水中で運動することで、脳が体温を下げないように指令を出し体温調節します。体温が上がると免疫力も上がります。

4. リラックス効果で不眠解消。ストレス解消にも効果的

水の中での浮力の効果で、全身の力が抜けリラックス効果が高まります。

また適度な疲労感が良質な睡眠へとつながります。

5. 代謝が上がリダイエット効果

体の中の筋肉(インナーマッスル)が鍛えられ筋肉量が増え代謝が高まります。

6. 関節の痛みの軽減やむくみも軽くなる。

水圧により血行が良くなり、むくみが解消するかたが多くいらっしゃいます。また、浮力で自分の体重を気にせず運動ができるため、膝や腰の痛みを抱えるかたも無理なく運動できます。筋力が増えることで痛みの軽減にもなるようです。

効果的に水中ウォーキングを楽しむには

食前食後の30分は避け、念入りな準備体操を行いましょう。まずは、良い姿勢で歩くことが大切です。最初から無理はせず、休みながら行いましょう。

また、プールサイドや更衣室は転びやすくなっています。充分注意しながら、マイペースで行いましょう。

水分補給や、プールから出た後の休養も忘れずに。

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 5月より開催中

詳しくは下記までお問い合わせください。

問合せ 地域包括支援センター ☎63-1122

正しいフォームで歩こう

あごを上げない

腕をしっかり振って
水をかく

大きく呼吸する

おしりを引き締め
ながら歩く

かかとから足をつく

