

近年、**メタボリックシンドローム**の予防や改善に、また介護予防に運動が必要不可欠ということが言われています。「この暑い中、運動なんてとんでもない」と考えられる方も多いかと思いますが、この時期に、お勧めなのが『水中運動』です。水が本来持っている性質を活用することで、夏でも快適に、そして効果的に運動することができます。そこで今回は「水中運動」に関するお話です。

※**メタボリックシンドローム**： 内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が、組合わさることにより、心臓病や脳卒中等になりやすい病態

★水中運動が身体に良い5つの理由

水中運動は、水の浮力が働き、関節への負荷が掛かり難い為、障害や肥満がある方も取組み易く運動効果ができます。水の抵抗によって身体への負荷量を調整できる為、運動初心者や高齢者でも無理なく運動ができます。



① 浮力：高齢者にもやさしい

水中では、水に浸かっている身体部分の体積と、同じ体積の水の重さが重力と反対方向に作用することで浮力が生まれます。この浮力によって、体重が軽く感じるようになるため、水中では、腰や膝への負担が小さくなります。陸上では、腰や膝に痛みがあつて運動が難しかった方も、比較的運動がし易くなります。また、身体が水中に浮いて軽くなることで、身体が不安定になるため、安定させようとしてバランス能力等も高まります。さらに、水に浮くことで筋肉の脱力ができて、リラックス効果も期待できます。

② 水圧：血の巡りをスッキリ

水圧は水深が増すほど強くなります。この水圧によって、水中に立っているだけでも、下肢等が圧迫され、下半身の血液が心臓に戻りやすくなり、血液の循環が促進されやすくなります。そのため陸上等での運動後に水に浸かることで、クールダウンの効果も期待できます。また、肺にも圧力が掛るため、肺活量が減少することで身体は酸素を多く取り込もうとして、呼吸筋の働きが活性化し心肺機能が高まります。

③ 抵抗：筋力バランスを改善

水には粘性があるため、水中を移動すると移動する方向とは逆向きに水の抵抗を受けます。そのため、陸上と同じような動作でも、水中のほうが消費エネルギーが大きくなります。また、動作の速さや動き方によって、抵抗の大きさも変化します。そこで、手の平や身体の向きを自身で変化させることで、身体への負荷を調整できるため、体力や筋力に合わせて、運動負荷をコントロールし、安全に運動を実施することが可能となります。加えて、水の抵抗は日常使いにくい筋肉を刺激することにもつながります。

④ 水温：カロリー消費を増大

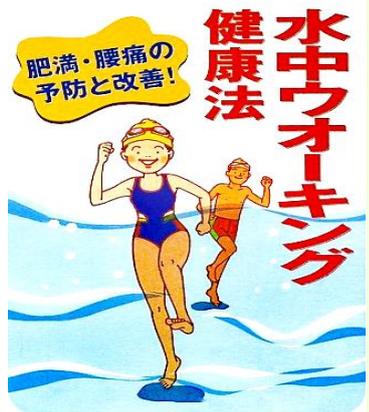
水温は体温よりも低いため、身体に備わっている体温調節作用が働き、体温を上げるために熱を産生するため、エネルギー代謝が活発になることで、消費エネルギーを高めてくれます。

⑤ 3D環境：脳や神経系を刺激

水中では、体の浮いた状態で上下・左右・斜めといった様々な方向を向きながら体を動かすことができるため、空間認知能力やバランス感覚を養うのにつけてあります。これは、日常生活での様々なリスクから、身を守る大事な能力となります。1～3歳児の頃から、水に慣れると脳の発達にもいいため、ベビースイミングから始める方がいるのも理由のひとつです。

「泳げないから」と敬遠しがちな水中運動ですが、水に浸かる、水中で歩くだけでも運動効果があります。水中運動は、膝や腰への負担を軽くしつつ無理なく、筋力や心肺機能の向上、代謝アップに繋がりますし、ご自身のペースで長時間運動することも可能です。水中運動の運動量は、陸上での早歩きと同じくらいです。是非、水の特性を上手に活用して、暑い夏も快適に水中運動を取り入れて、健康管理に役立ててください。

今は感染防止が第一優先であり、安全安心を確認してから実践ください。



[淡路島コロナ感染者合計：615人] 20年度：188人，21年度：427人(21年8月度：214人)
[21年8月度内訳] 20歳未満：49名，20～30歳代：98人，40～50歳代：52人，60歳以上：15人