



臍肥満・高血圧・高血糖・脂質代謝異常等の組合せにより、心臓病や脳卒中等になり易い病態（メタボリックシンドローム）の予防・改善・介護予防に運動が必要不可欠です！猛暑の時期にお勧めなのが、水の性質を活用による、夏でも快適、且つ効果的なのが『水中運動！』です。

★ 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、関節への負荷が掛かり難いため障害・肥満の方も取組易く運動効果が得ます。水の抵抗によって身体への負荷量を調整できるため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：高齢者にも優しい！

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じます。この浮力によって体重が軽く感じられるようになるため、水中では腰や膝への負担が小さくなります。陸上では、腰や膝に痛みがあって運動が難しかった方も、比較的運動がしやすくなります。また、身体が水中が浮いて軽くなることで不安定になるため、安定させようとしてバランス能力等も高まります。更に水に浮くことで筋肉の脱力ができ、リラックス効果も期待できます。

② 水圧：血の巡りスッキリ！

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易くなり、血液の循環が促進され易くなります。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：筋力バランス改善！

水には粘性がある為、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為に熱を産生するさせ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・斜め等の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うってつけであります。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良いため、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。

ウォーキングプログラム(3種類)



① 逆向き歩行(バック歩行)

② 横歩き(サイド歩行)

③ もも上げ歩行

「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大！また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、水中運動の運動量は、陸上での早歩きと同じ位是非、水の特性を上手に活用して、暑い夏も快適な水中運動で健康管理にお役立てください！