



毎月一回開かれている健康講座。大変人気があり、すぐに満員になってしまいます。専門家の話を聞いて、指導を受けるのもいいかもしれません。



第6回じゅわじゅわ健康講座

平成26年10月24日(金)

「簡単筋トレ・水中運動」

★かんたん筋トレとは？

- ・身体ひとつでかんたん筋トレ→自分の力加減で、最適な負荷を！
- ・座って出来るかんたん筋トレ→余計な器具は一切不要！
- ・数えながらのかんたん筋トレ

一番の注意点としては、絶対に呼吸を止めてはいけないということ。呼吸を止めて力むと、血圧が上がって、心臓血管系に大きな負担がかかるからです。

★水中運動で気をつける事は？

- ・呼吸を止めない→力を入れる際は、息を吐く！おしゃべりしながら
イッチ ニッ！イッチ ニッ！
- ・使っている筋肉を意識する→意識すると効果があがり、使っている箇所のイメージもわいてきます！
- ・頑張りすぎない 無理しない→休憩及びこまめに水分補給をしましょう。

★水中運動は楽しくおおげさに！

- ・水中では、一つ一つの動きを大きくおおげさに動かしましょう！
これでもかっ！というくらい、大きく！

水中では歩くだけでも十分な運動量になります。最初は2～3分歩いたら休んで呼吸を整える、というパターンを繰り返し、合計で15～20分になる程度から始めましょう。慣れてきたら大股で歩くようにし、後ろ歩きや横歩きなども組み合わせます。

おしらせ

フリーマーケット開催日

10/21(火)・28(火)



中高年の 水中ウォーキングの始め方

■水中ウォーキングはどんな人に向いているの？

水中ウォーキングは、水の浮力で陸上よりずっと楽に歩けます。

腰や膝が痛い人も水の中ではラクに歩くことができます。

ゆっくりした歩きでも十分なからだづくりができるので、普段運動をしない人、体が弱い人にもおすすめの運動です。

プールの中で胸までつかるところに立ってみてください。その時の**身体にかかる負荷は、体重の約30%**になります。たとえば、体重 70kg の人は、水の中では 21kg になります。

骨を鍛えるために、中高年の女性には、特におすすめの運動です。

■なぜ水中ウォーキングがいいの？

「水の浮力」とは、水中では体が浮くので、**陸上ではむずかしい動作もカンタンに行うことができます。**

「水の負荷」とは、水中では水圧が体にかかるので、**陸上にはない水の抵抗があります。**

水の中にいるだけで、**皮膚や体温調節の機能がきたえられているんです。**

水中ウォーキングが良い点を以下にまとめてみます。

- ・足腰のおとろえを予防できる
- ・血行が良くなり肩こり、腰痛を解消する
- ・脂肪が燃焼し、体脂肪をへらす
- ・水の中だから無理なく運動できる
- ・更年期のイライラも解消、ストレス発散にもなる
- ・妊婦さんも安心してできるのは水中ウォーキングだけ
- ・生活習慣病や老化防止に最適な運動

■基本姿勢と歩き方

背筋をまっすぐ伸ばし、大きく手をふって、かかとから着地します。水中では、ひじをできるだけ曲げて、おもいきり前後にふることが大切です。

陸上で歩くときよりも、ひざを大きく曲げ、ももを高くあげて前へすすみます。足の裏に意識を集中させ、かかとから着地したあと、足の裏全体でしっかりとプールの底をふみしめて歩くようにします。

水の中ではふわふわ浮いているので、ついつま先立ちで歩いたり、ちょこちょこ歩幅を狭くして歩きがちですが、ウォーキング効果を上げるためには、大また歩きをして、しっかり踏みしめながら歩きます。

■歩く時間はどれくらいが適当？

水中ウォーキングを始めたばかりのころは 20 分歩く位で十分です。ウォーキングに慣れてきたら、少しづつ時間を長くしていけばいいと思います。