



豊田ほつとがん じゅわじゅわ通信

NO.213号

令和元年6月

豊田市温浴施設

じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

桜のピンク色から青葉の緑に変わり、とても清々しい季節になりました。でもすぐに、しとしと雨が振り出し、鬱陶しい日がやってきます。こんな日はじゅわじゅわに来て、汗を流しましょう。すっきりしますよ！



6月



健康講座のご案内



今年度は「水中ウォーキングをしながら脳トレ」をテーマに、毎回内容を変えながら開催しております！

「広報とよた7月号」より、案内を掲載させていただきますので、是非皆様ご参加ください！

< 講座の流れ >

13:00～13:30 トレーニングルームにて健康講座

13:30～14:30 温水プールにて水中運動



健康講座 開催日程

- 6月10日(月)
- 7月8日(月)
- 8月12日(月)
- 9月9日(月)
- 10月14日(月)
- 11月18日(月)
- 12月9日(月)
- 1月13日(月)
- 2月10日(月)
- 3月9日(月)

おしらせ

第2回健康講座

「水中ウォーキングをしながら脳トレ

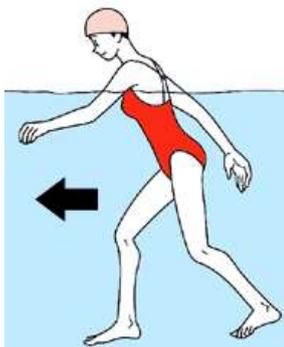
～肩こり予防改善運動～」

開催日時:6月10日(月)13:00～14:30

予約受付中！お問合せはコチラまで→0565-36-3000

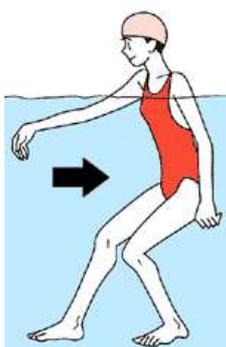
水の抵抗を利用した膝にやさしい運動法

1. 前歩き



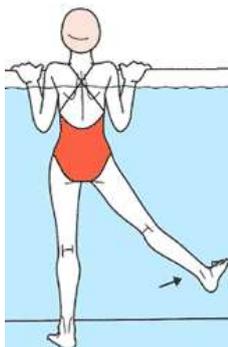
膝を上げて足を出し、腕を前後に動かす。
バランスがとりにくい時は、両腕を前に伸ばしてもよい。
上半身を後ろに反らすと腰痛になりやすいので、
少し前かがみになるようにする。
25mプールの半分を目安に歩く。

2. 後ろ歩き



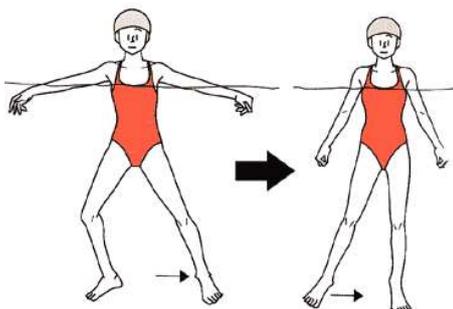
上半身をやや前かがみにして、前歩きと同様に膝を上げて後ろに歩く。
後ろに人や障害物がないか、十分に気をつける。
25mプールの半分を目安に歩く。

3. 横上げ



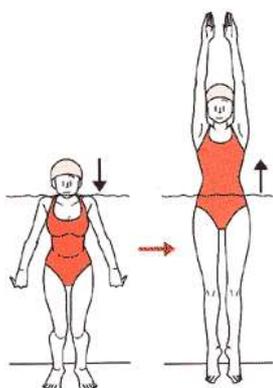
プールサイドのへりにつかまって立つ。
片方の足を外にむけてゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
反対側も同様に行う。
無理のない範囲で行う。

4. 横歩き



足を肩幅より広めに開いて立つ。
足を上げ、横向きに歩く。
つま先とひざを同じ方向に向け、上半身はやや前かがみに。
25mプールの半分を目安に歩く。反対方向にも同様に歩く。

5. 水中ジャンプ



水中に体を沈め、その場で両腕を上げてジャンプする。
体を沈める時は、膝を曲げて、太ももの前面の筋肉を伸ばすと効果的。
軽いひざ痛の人にお勧め。



『ひざの痛み』全解説
～症状・原因・対策・治療・予防～

出典

<https://tiryo.net/swimming.html>

<ポイント・注意事項>

- ・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分になるような感じで始めましょう。
- ・温水でも水温は体温より低いため、長時間水中にいれば膝が冷えて血行が悪くなり逆効果になる恐れがあります。水中では常にからだを動かし、15～30分に一度はプールから出て体を温めるようにしましょう。