



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

プールを活用しよう!!

暖かい季節になり、ウォーキングやパークゴルフなど積極的に体を動かしている方を多く見かけられるようになりました。冬場に比べると体を動かす時間が多くなるという方もいるのではないのでしょうか。しかし、運動した方が良いということは分かっていても、なかなか習慣にすることが難しいという方もいると思います。今月は、運動の中でも今の時期にぜひ活用していただきたい『プール』での運動についてお伝えします。



運動の健康効果

運動をした方が良いということはなんとなくお分かりかと思いますが、運動をすることの効果は様々ありますが、特に体の面では①生活習慣病の予防、②筋肉や体の機能の維持に効果があります。



①生活習慣病の予防

食べ物から摂取したエネルギーと運動によって消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康のために良い状態です。

運動をしないで食べてばかりいると、摂取したエネルギーが消費したエネルギーを上回ってしまい、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄えられていきます。年齢を重ねていくと基礎代謝(じつとしていくるときに消費されるエネルギー)が低下していくため、以前と同じ生活

をしていると、摂取カロリーは変わらなくても消費カロリーは少なくなっています。

摂取するエネルギーと消費するエネルギーのバランスが崩れた生活を続けていると、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

②筋肉や体の機能の維持

筋肉は伸び縮みするいくつもの線維が束になっており、体を自由に動かす働きをしています。

筋肉の量は成長するにつれて増えていきますが、20歳ごろをピークに加齢とともに徐々に筋肉の量が減っていきます。70歳代では20歳代の4割程度にまで減少するともいわれています。特に、30〜50歳代の中年期を、あまり運動せずに過ごす、筋肉が急激に減少する可能性があります。例えば、体調を崩して1週間ほど寝込んだあとに動くと疲れやすかったり、今までのように動けないなど、体力や筋力の衰えを感じたことがある方もいると思います。また

高齢者の場合、運動をしない状態が続くと筋肉が減少するだけでなく、バランス能力や心肺機能も低下します。歩くスピードが落ちて信号を渡りきれない、荷物を持つとバランスが保てずふらつく、小さな段差でつまずき転んでしまうなど日常生活に影響が出てくる可能性があります。このような事態を防ぐためにも運動が大切です。

『プール』の活用

プールと言えば「泳ぐ」とイメージする方が多いのではないのでしょうか。しかし、武道館・温水プール『Star』に行ってみると、泳いでいる人ばかりではなく、水中を歩いている人も見かけます。

泳がなくても水の中を歩くだけで運動になります。実は水中での運動はトレーニングの効果を高める利点があります。その利点となるポイントは4つあります。

Point 1 浮力

陸上でウォーキングをする
と膝の痛みや腰の痛みを
感じる方もいると思いま
す。陸上では、常に身体に重力がか
かる状態のため、筋力が低下してい
たり、姿勢が悪いと、関節に負担が
かかります。しかし水中では、水の
浮力が働いているため、重力による
負担が軽減され、無重力に近い状態
になります。また、水がクッション
のように身体を支えてくれるため、
関節に負担をかけずに程よい負荷を
かけたトレーニングが出来ます。

Point 2 抵抗

水中を歩くことは、陸上
を歩くのに比べて水の抵抗
があるため難しくなりま
す。水中では陸上よりも大きな抵抗
を受けながら運動をするため、エネ
ルギーの消費量が多くなります。速
度を上げるほど抵抗が大きくなるた
め、早く動くほど運動の強度がアッ
プします。そのため自分のペースに
合わせて運動強度を自由にアレンジ
することが出来ます。

また、水中はつまずいたり滑った
りしたときにも身体が水の抵抗をう
けるため転倒の心配がありません。

Point 3 水圧

水の中では常に体に水圧
がかかっています。この水
圧が全身を走る血管を適度
に圧迫し、静脈のポンプ作用をサ
ポートします。また、心臓から1回
に送り出す血液量が増えるため、心
拍数が少なくて済み、心臓への負担
が軽減します。そのため、負荷をか
けたトレーニングも、陸上より水中
の方が楽に出来ます。下半身に滞っ
ている血液が全身に広げられ血流が
促進されることから、血液循環が良
くなり疲労が回復し、リラックス効
果も得られます。

Point 4 水温

プールの水温は30℃前後
と体温より低くなっていま
す。人間の体には、体温を
一定に保とうとする機能が備わって
いるため、体温の低下を防ごうとし
て血管が収縮し、心臓の動きが活発
になります。この働きによって代謝
が活性化され、より多くのエネル
ギーを消費させることが出来ます。
プールに入っただけでも、軽い運動
をしたような効果があります。しか
し、水中に長時間いると体が芯から
冷えてしまう可能性があるため、こ
まめに休憩を挟むようにしましょ
う。また、急に水の中に入ると心臓
に負担をかけます。少しずつ体に水
をかけながら慣らしましょう。

水中ウォーキングの姿勢

水中で背筋をのびし肘をできる
だけ曲げて、大きく前後に振りま
す。足は陸上を歩くときよりも膝を
大きく曲げて、高く上にあげて前へ
振り出します。これは水の抵抗を少
しでも妨げて前へ進むためです。水
中を歩くときには、特に足の裏に集
中して、しっかりとプールの底面を
踏みしめて歩くようにします。水の
中だとフワフワ浮いているので、つ
いつま先立ちで歩いてしまいがちで
すが、これではウォーキングになり
ません。足の裏全部を使って、しっ
かりと踏みしめるように歩いてみま
しょう。



Starを利用してみませんか？

Starの温水プールでは、泳ぐ
ためのレーンの他に、歩くための
レーンが設けられています。泳げな
い方でも水中を歩くだけで運動の効
果があるので、ぜひ活用してみてく
ださい。

また、Starはプールだけでは
なく、武道館やトレーニングルーム、
ランニングコースも兼ね備えた施設
です。プールに入るのには抵抗があ
るという方も、他の方法で運動をす
る機会を作りましょう！

Starに関する詳しい情報は教
育委員会だより『夢つつしん』をご覧
ください。

