

かわら版

第201号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.8発行

近年、生活習慣病や介護予防のために運動が必要不可欠とされていますが、この暑い中、どうい運動がいいのかと感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。そのような方にお勧めの運動が、水中運動です。

『水中運動』

に関するお話です。



★ 水の特性と運動効果 ★

水中運動は、水の特性を活用することで、陸上での運動と異なる効果を得ることが出来ます。そこで、水の特性とその特性からもたらされる運動効果を次にまとめました。

①浮力：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、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、比較的運動がしやすくなりますね。また、浮力によって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なども高まります。さらに、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：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、下肢などが圧迫され、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。また、肺にも圧力がかかり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水の抵抗：水の粘性によって、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。

④水温：水温は体温よりも低いいため、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します。そのため、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ます。

★ 具体的な運動方法 ★

●水中ウォーキング：水深は胸や腰辺りが理想です。お腹を引き締め、背筋を伸ばし、足の裏でプールの床を踏みしめるようにゆっくり歩きましょう。腕も大きく振ることを意識し、前に進み難い場合は少し手の平で水をかくようにします。ビート板などの補助具を使うこともお勧めです。慣れてきたら、歩く際に腕を広げ手の平を進行方向に向けて、膝を持ち上げる、歩幅を広げるなど少し工夫することで、水の抵抗が大きくなり、運動負荷が強くなります。また、横歩きや後ろ歩きを取り入れると、普段使わない筋肉を使うことができ、筋力アップに効果的です。

●アクアビクス：インストラクターの指導の下、音楽に合わせて色々な動きを行う、楽しみながら出来る運動です。最初は一つ一つの動きを小さくゆっくり行うようにしましょう。慣れてきたら、大きくスピードを上げて行くと、運動負荷も大きくなります。陸上では恥ずかしさを感じる方も、水中だとあまり見えないので取り組みやすいのではないのでしょうか？

●水泳：泳法には、自由形クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライがあります。どの泳法も全身運動となっており、また左右対称の動きのため、バランスよく筋肉を鍛えることが出来ます。さらに、ビート板などの補助具を使うことで、下半身のみ・上半身のみなど、目的に合わせて運動することも可能です。始めは、距離よりも時間で目標を設定して取り組み、ゆっくり泳ぎながら、徐々に時間を長くしていけるといいですね。

●水中筋力トレーニング：水の抵抗を活用して、水中で筋力トレーニングが可能です。例えば、首まで水中に浸かり、手の平を前に向けて肘の曲げ伸ばしをゆっくり行うことで、上腕の筋肉を鍛えることが出来ます。また、肩幅に足を開き立ち、片足立ちの状態にして、もう片方の足を横にゆっくり開閉することで、太ももの筋肉を刺激することが出来ます。どちらもスピードを上げると水の抵抗が増すため、運動負荷を強くできます。ご自身の体力や目的に合わせて取り入れてみましょう。

★ 水中運動時の注意事項 ★

水中運動は健康のために大変効果的ですが、同時に危険もはらんでいます。そこで、運動する際には、次の点に注意しましょう。

①持病がある方やお身体に不安がある方は、事前にかかりつけ医に相談しましょう。

②運動前に血圧・脈拍数を測定し、次のような場合には、運動を中止しましょう。なお、運動中に体調の変化を感じた場合にも速やかに運動を中止してください。

- ・体温が三七度以上。
- ・安静時の脈拍数が一〇〇回/分以上。
- ・収縮期血圧上の値が一八〇mmHg以上、または拡張期血圧下の値が一〇mmHg以上。もしくは且頃より高めであった場合。

- ・不整脈がある場合や心電図で異常を指摘されている場合。
- ・目や耳、皮膚の病気がある場合。

③入水前にストレッチなどで、筋肉や腱を伸ばし、怪我の予防をしておくことが大切です。また、シャワーをかけるなどして、身体を水温に慣らしておくようにしましょう。運動後も、水中でのウォーキングやストレッチなどで、呼吸や脈を整え、動かし筋肉をほぐしておきましょう。疲労回復にも効果的です。

④水中では浮力や水の抵抗によってバランスを崩すことがありますので、**手すりなどを**使うようにしましょう。もし、バランスを崩してしまった場合には、一度水の中に身体を沈めてから垂直にゆっくり立つようにすると体勢を整えやすくなります。

⑤水温によって身体の熱産生が活発化し、身体の水分は失われていきます。また、水圧や運動によって血液の循環が良くなり、利尿作用が強くなる傾向があるため、運動前後や、運動中も**こまめに水分摂取**を行っていきましょう。

⑥身体が濡れていたり、濡れたままの水着でいると気化熱を奪われるため、空気中よりも体温の低下を招きやすくなります。プールから出た際には、タオルで身体を拭く、上着を羽織るなどの工夫をしましょう。

★ 最後に ★

「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、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、暑い夏も快適に運動を取り入れていきましょう。【一】



お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。 <https://www.jpmp1960.org/mag>

