

健康

まめに泳らえましょや!

“おなご先生”の独り言in診察室

102

りびえーるの読者の皆さん、まめにしとられますか? ポコッと出たおなかを見て、「運動不足だわ」と嘆いておられませんかいね。しかし、こう暑くては動く気にもな—ません。そこで、おすすめしたいのが水中運動。水の特長特性を利用する健康・体力づくりにぴったりな運動です。もちろん体脂肪も減—ます。チャレンジしてみませんか。

◇ ◇ ◇

“メタボ検診”がスタートしましたが、肥満で悩んでいる方は多いですね。また、中高年になるとひざや腰、股関節の痛みを訴える方が増え、その痛みから運動が

おろそかになり体重が増え、生活習慣病や心肺機能、バランス機能の低下を招いているケースが見受けられます。これには水中運動が適しています。プールは苦手、泳ぎが苦手という方は簡単なエクササイズや水中ウォーキングはいかがでしょうか。かくいう私も水着スタイルを気にせず、頑張ってプールに通っています。おかげでほんの少しですが、スリムに

“水中運動で健康づくり”の巻



なったようです。それでは、なぜ水中運動が

良いのかを説明しましょう。**〔浮力〕**水中では浮力で体重が軽減されます。水位がみぞおちぐらいでは陸上の約70%減少するといわれており、このため下半身にかかる負担が軽くなり、腰、ひざなどを痛めている方、また肥満や筋力の弱い方でも、体に負担をかけずに運動を行うことができます。

〔抵抗〕水中では水の抵抗を受けるため、エネルギー消費が大きくなります。歩行の場合では、地上より運動量は約3倍になるといわれています。

元の状態に戻ろうと働いたため、血管が収縮し血液の循環が良くなります。また胸に水圧がかかることで呼吸筋が鍛えられ、肺や心臓の機能が高まるという効果もあります。

〔水温〕水温は体温より低いいため、その温度差が皮膚を刺激し、多くのエネルギーが放出され、その熱の放散を防ぐため活発な熱の生産が行われます。皮膚の血管の収縮と拡張が繰り返されることで、体温調節機能の働きが高まります。では、水中運動では何に気を付けたらよいのでしょうか。

▽必ず陸上で準備運動を行ってから水に入りましょう。空腹時や食後1時間以内は避けましょう。
▽体調不良の場合は無理をせず、やめましょう。また高血圧、糖尿病、心臓疾患など内科的病気のある方は、かかりつけ医に相談してください。

ちなみに、私の行っている水中運動のポイントを挙げてみると、第1段階は水中でゆったりリラックス。第2段階は立って体を安定させます。第3段階は腱や筋肉をほぐし、ストレッチ。第4段階は脚、腕、腰、股関節など体全体を動かしてエネルギーを消費するようにします。なお、水中にいても汗をかきますから、水分補給を忘れないようにしましょう。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)