

元気の源 健康豆知識 2015/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『水の力はこんなに凄い！ 水中歩行で全身運動』をお届けします。
水がもたらす様々な力と、身体にどんな効果を与えるかレポートしました！

水の力とは？

水には4つの特性があります。①浮力 ②抵抗 ③水圧 ④水温です。この4つの特性を上手く利用して快適なプールライフを送りましょう！

4つの特性の効果 ①浮力



陸上でジャンプすると、着地した瞬間、膝には体重の2~3倍の負担がかかります。これに比べて水中では陸上の10分の1程度（首までつかると）に減少するため、ジャンプ時の衝撃がかなり減ります。つまり水中運動やウォーキングはリハビリにもってこいなのです。更に水中では筋肉も緩み血液循環がよくなり、リラクゼーション効果が得られます。ビート板やヘルパーなどを付けて、皆さんも水中で浮かんでみてはいかがでしょうか？



②抵抗

水の中で手を動かすと抵抗がかかり、押し戻される感覚があるはずです。それが抵抗です。動きが速くなればなるほど抵抗は大きくなり、ゆっくり動かせば抵抗は小さくなります。つまりそれは、身体にかかる負荷を自由自在にコントロールできるということです。抵抗を利用した水中運動は、それぞれに合った負荷、ペースで誰でも気軽に運動が出来るんです。ダイエット効果もちろん望めるし、水中運動は筋肉を柔らかくしてくれるので、肩こり等の解消、緩和にも役立ちます！

③水圧

水深が深くなればなるほど体にかかる水圧は大きくなります。特に足がむくむ人にはもってこい！水圧でふくらはぎに溜まった血液が水圧で循環がよくなり、心臓へと戻してくれます。水中では水圧によって血液循環がよくなりますから、その結果、浮腫み等を解消してくれます。また胸部にかかる負荷が適度にかかるので、呼吸筋も鍛えてくれます。心肺機能の向上に効果的です。



④水温

皆さんご存知でしたか？自分の体温よりも低いプールに入っていると、自然と痩せちゃうこと。。。そのわけは30℃~31℃の水中にずっとつかっていると、体温が下がっていくので体が勝手に体温を上げようとします。その時にカロリーを消費します。体温が1度下がると、なんと！**67キロカロリーも消費**しちゃうんです！だからと言って1時間以上入り続けると危険ですので、休憩と水分を補給しながら運動をしましょう！

水中運動は柔軟性の向上、脂肪の燃焼、代謝アップ等、メリットは盛り沢山！！



水中運動で全身運動をしよう！

水中運動は消費カロリーが高く、足腰への負担も少ないといったメリットがあります。みなさんもチャレンジしてみてください。その中でも水泳は強度が高いです。と言ってみても実際に他のエクササイズと比べてみるとどうでしょうか？そこで厚生労働省が発表している運動強度『メッツ』で見てください！

運動強度のメッツとは？

メッツとは1メッツ=1分間、体重1kgあたり、3.5mlの酸素消費のことを言います。例えば、体重70kgの人が6メッツの運動をすると、6メッツ×70kg×3.5ml=1470mlの酸素消費となります。つまりメッツが高いほど激しいエクササイズとなります。

	水泳	ランニング	ジョギング	自転車	速歩
要チェック→ 強度(メッツ)	8,0	8,0	6,0	4,0	4,0

※自転車、速歩は軽い負荷で計算しています。

やってみよう！アクアウォーキング

アクアウォーキングは浮力や水圧、水の流れなどの影響を受けて行いますので、まずは真っ直ぐ歩くことを意識して行いましょう。真っ直ぐ歩けるようになったら、歩幅を広げたり膝を深く曲げたり、手も動かしながら歩くと、より一層効果が上がります。

ダイナミックウォーキング

体を大きく動かしながら歩く方法です。腕を大きく振り、足も大きく出します。

ニーアップウォーキング

いわゆる『もも上げ』です。膝で水を押し上げるイメージであるきましょう！

つま先ウォーキング

つま先で歩きます。ふくらはぎを鍛える歩き方です。早く歩くと、つるので、ゆっくり歩きましょう。

ヒールウォーキング

かかとで歩きます。歩きにくいですが、脛の筋肉を鍛えてくれるので、頑張って歩きましょう。

他にも沢山、種類がありますので、お気軽にスタッフにお尋ね下さい！

こんな方に水中運動をおすすめ！

- ・運動経験があまりない方
- ・久しぶりに運動される方
- ・関節に痛みがある方、出やすい方
- ・肩こりがある方
- ・心肺機能を高めたい方
- ・身体を柔らかくしたい方
- ・ダイエットしたい方

8月号は『水泳の基本を教えます！挑戦してみよう！』です。

監修：構成 F・E・P 古宇田