

水中ウォーキングのすすめ

厚生労働省認定 健康運動指導士
城南保健生協事務局次長 横山直城



水中ウォーキングの利点、効果

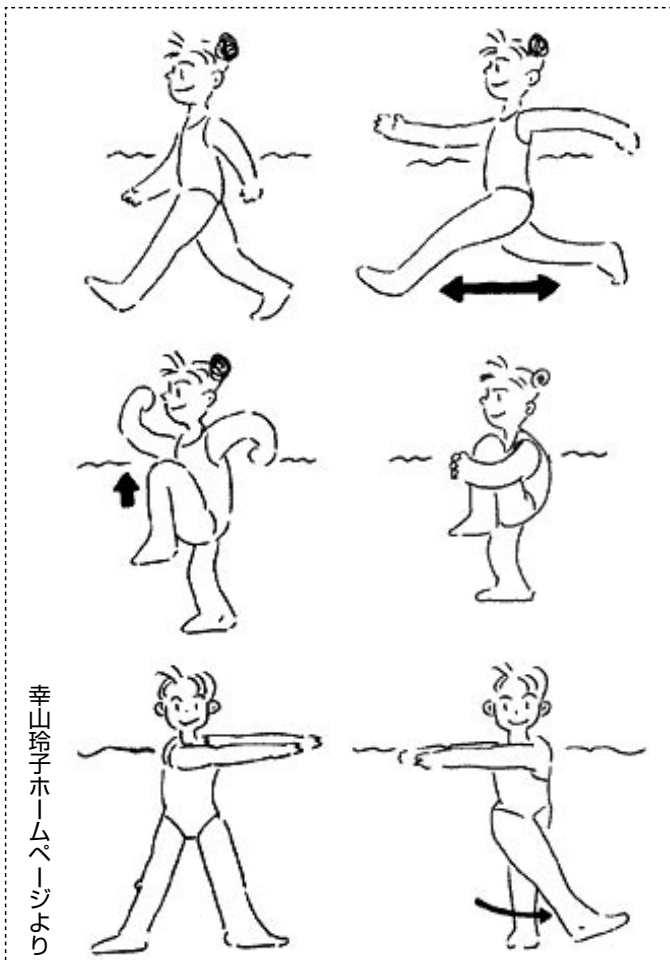
水中ウォーキングは、これ

から何か運動をはじめようという方におすすめです。①水中では水圧が体にかかるので、皮膚の毛細血管が圧迫されて、血流の流れがよくなります。血流の流れがよくなると、心臓ががんばって働かなくても良くなるので、楽に運動できます。②浮力により、体重を軽くするので、筋肉や関節の負担を軽くし楽に体を動かせます。③膝や腰などに負担がかからず、ケガをしにくい。④ちなみに両足にかかる体重の重さは、陸上の約10分の1です。⑤水の抵抗により、水を押し歩くことで、筋力アップにもつながります。水の中では空気中の約12倍の抵抗があります。時間をかければ心肺機能

を高める有酸素運動にもなります。④プールの水温は、体温よりも低く設定されています。体の中では、体温を一定に戻そうとする機能が働くので脂肪が燃やされたり、血液の流れがよくなります。また、体温を調節する機能は自律神経が関係しているため、自律神経のバランスにも効果的です。

ちょっと勇気をだして水着になろうプールに行こう!!

「水着になるのに抵抗がある」という方も多いようです。でも、これは慣れです。2回、3回とプールに行くと水着になつてみると、もうへっちゃらになります。どうしても水着になるのに抵抗がある方は、今はウエットスーツの生地が薄いもの(全身水着)も売っています。ゴムの長袖長ズボンの感覚です。また、プールに行くのにも勇気がいるようです。大田区、品川区では生涯学習や健康づくりの視点から、プールが増えてきました。とりわけ品川区では小学校と中学校が一緒に(小中一貫校)、その中に区民も利用できるプールができています。そして、中には水中ウォーキング専用コースなどもできています。ご自宅の近くのプールや区役所に問い合わせみてください。ちょっと勇気を出して行っ



幸山玲子ホームページより

きんぐかどが



てみましょう。1回行ったらうせになるかも...

す。また、あまり難しいことではなければ、まわりの方がやっているマネをしてみるのもよいと思います。

生活様式の変化にともない運動不足、肥満、生活習慣病のケースが目立ってきています。柔軟性や筋力の低下から膝や腰に不調を訴える方が増えてきています。運動不足の解消のためにウォーキングをやる方も増えていますが、足腰に不安がある方は長時間歩くと痛みが出たりする方もいます。そこで、とりわけ足、腰、膝に不安がある方は水中ウォーキングがおすすめです(治療中の方は医師のアドバイスをうけて)。水が苦手だったり泳げない人もプールで歩くことであれば不安感が少ないと思います。運動不足解消から生活習慣病の予防のためにも、ぜひ水中ウォーキングで体を動かしましょう。

私が思うに、継続して行うためには、仲間をつくる。できれば水中ウォーキングサークルなどをつくって、みんなで励ましあい、楽しみながら行っていくのがベストだと思います。

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通小型タクシーと同じ初乗運賃640円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(各営業所へお問い合わせください)

営業時間 午前7時～午後7時
受付 午前9時～午後5時
年中無休

本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569
久が原営業所 TEL 5747-3870 FAX 5747-3871

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。この間、ボランティアの方の病気療養等で、少なくない数の世帯に郵送をしています。手配りは組合員どうしの助け合い活動を行ううえでも大変重要な活動です。配る部数は1人20部を目安にしたいと思います。皆さんのご協力をお願いします。

戸越4丁目	4件	上池台4丁目	16件
旗の台1丁目	11件	中央1～2丁目	19件
二葉1丁目	64件	中央3丁目	27件
東品川1～4丁目	7件	中央7丁目	10件
南品川5丁目	10件	久が原5丁目	6件
南大井6丁目	15件	千鳥1丁目	14件
八潮5丁目	11件	大森西2丁目	52件
勝島1丁目	5件	大森西3丁目	21件
南六郷1～33	18件	大森本町2丁目	11件
仲六郷1～4丁目	32件	蒲田本町1丁目	10件
多摩川1～2丁目	21件	蒲田1丁目	41件
池上1～4丁目	50件		

平成19年度 大田区生活習慣病基本健康審査について

対象者 区内に在住する40歳以上(昭和43年3月31日以前の誕生日)で、職場などで健診を受ける機会のない方です。なお、高血圧、高脂血症、糖尿病で治療中の方は受診する場合は、医師にご相談ください。

実施期間 65歳未満の方 平成19年7月1日～平成20年3月31日 (実施日は医療機関の診療日)
65歳以上の方 平成19年4月1日～平成20年3月31日

実施場所 区内の実施医療機関

費用 無料

実施内容 (基本検査)問診、血圧測定、尿検査、血液検査、生活機能評価(65歳以上)(医師の診断による選択検査)胸部X線、心電図、眼底検査など

受診方法 受診票が必要です。受診票の送付については、下記をお読みください。

- 区から受診票が送付される方
 - 65歳以上の方(平成19年3月末送付)
 - 40・45・50・55・60・62・64歳の方(6月末送付)
 - 昨年度(18年7月1日～19年3月31日)区的生活習慣病基本健診を受診した方(6月末送付)
- ハガキでの申し込みが必要な方
 - 昨年度受診していない方で、41歳～63歳(45、50、55、60、62歳を除く)の方
 - 受診票の送付後に、大田区に転入された方