

プールでできる健康づくり



体力維持、健康増進には、日ごろからの運動が欠かせません。しかし、普段運動していなかった方が、急に体に負荷をかけると逆効果になることも…。そこで、お勧めがプールの中の運動です。天神池スポーツセンターでは、0歳から高齢の方までを対象に、「泳げるようになりたい」「体力をつけたい」「腰痛を改善したい」などの要望にお応えできるように、1年を通じて38コースをご用意しており、それぞれに合ったコースで皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきます。これから健康のために何かを始めようとお考えの方は、ぜひ一度、天神池スポーツセンターへお越しください。

天神池スポーツセンターの安田美紗コーチに、水中ウォーキングやアクアビクスについて伺いました。

プールでの運動といえば、水泳を想像される方がほとんどだと思いますが、水の中を歩く「ウォーキング」や、水の中で体操をする「アクアビクス」から入られる方も多いいんですよ。

ウォーキングは、歩き方によって水の抵抗が変わるので、自分のペースで体にかかる負荷を調整することができます。また、アクアビクスは、休みなく動き続けることで、効果

的にエネルギーを消費することができます。いずれの教室も、15〜20人程度で楽しんで取り組まれています。



天神池スポーツセンター 安田美紗コーチ

水の中は陸上に比べて、肩や腰、ひざにかかる負担が10分の1程度と軽く、また、水の抵抗があるので、少しの運動でもエネルギー消費量は大きくくなります。ですから、ゆるゆると動き続ける水の中で踏ん張ったり、バランスを取ったりしているだけで、無理なく体を鍛えることができます。水に慣れてきたら、徐々に

に水泳にチャレンジするのもいいですね。一週間のうち一日だけでも「プールに入る日」を作れば、毎日の生活に変化を付けることができます。ダイエットや仲間づくりなど自分なりに目標を決めて、気軽に楽しんでみてはいかがでしょうか。

プールでウォーキングを楽しまれていた増澤光則さんにお話を伺いました。

増澤さんのご自宅は大阪府池田市。西脇市内で繊維関係の自営業を営んでいる関係で、西脇市に単身赴任中です。増澤さんは、50歳を過ぎた4年前から体に不調を感じ、早朝に散歩を始めました。

毎朝、仕事をする前に2・5ほど歩いていたので、あまり運動をしていなかったせいもあり、ひざを痛めてしまいました。単身赴任で、食事は3食とも外食…。さすがに少し健康に気を付けたほうがいいかなと思い始めていたところ、「プールの中で歩く」

という運動メニューがあることを知り、3カ月前から天神池スポーツセンターに通うことになりました。

どんなに多忙な日々を送っていても、プールのときだけはすべてを忘れてリラックスできます。そうして続けるうちに筋肉が鍛えられ、次第にひざが痛くなくなりました。そうなると思議

送る上での意識が変わって、送るんです。それまで無頓着だった食生活も、バランスの取れた食事を心掛けるようになりました。また、帰宅してから寝るまでお酒を飲んでいたので、今は、プールで1



プール利用者 増澤光則さん

時間も過ぎずと疲れるので、すぐにお酒の量が随分減りました。目に見えて体調が良くなったので、次の人間ドックが楽しみです。



天神池スポーツセンターの水泳教室では、「スクールではどんなことをするのか」「一度、実際にやってみたいな」という声にお応えして、定期的に無料スクール体験を実施しています。

ウォーキングとスイミングの両方が練習でき、水泳初心者の方にも安心の「ウォーク&スイム」、水泳の上達を目指す「スイミング」はもちろん、美しさを表現する「シンクロナイズドスイミング」、音楽にあわせて体を動かす「アクアビクス」など、さまざまなコースを設定しています。また、腰痛やひざ痛をお持ちの方や生活習慣病の予防と改善を目指している方には最適の水の中歩行を中心とした「健康づくりウォーキング」も行っています。運動不足、ストレス解消にいかがですか。

お気軽にお問い合わせください。

■問合せ

天神池スポーツセンター (☎22-0072)



富原循環器科・内科 富原均 院長

県内の小・中学校を中心に、心肺蘇生法やAED使用法の普及活動に取り組み、「命の教育」の推進に尽力されています。

循環器(心臓)専門医の富原均先生に、プールでの運動について伺いました。

ウォーキングやランニングがブームになっていますが、実は普段運動されていない方にとっては、心臓突然死のリスクと隣り合わせ…。そこでお勧めがプールでの運動です。水中で体を動かすことは、ひざへの負担が少なく、水の抵抗があるため脈拍数が120/分を超えることがなく、心臓への負担が陸上ほど大きくありません。何より運動することはストレスの発散にもつながります。また、生活習慣病の運動療法としても有効です。有酸素運動は20分以上続けないと効果がなく、1時間を目安に頑張りましょう。私も今年8月から毎日プールに通って、1時間のウォー

健康寿命を延ばし楽しく生活するために、皆さんも、特に高齢者の方は、天神池のプールに通ってみませんか。