

リレー連載
こころいふ健康塾

この夏から始めてみませんか 水中ウォーキングのすすめ

今号は
理学療法士が
お伝えします



理学療法士 瀬尾 哲

水の中ならではの利点で、効率的に運動できます！

年々、暑さが厳しくなっているように感じる夏。運動はしたいけど、屋外を歩くのはちょっと……という方におすすめしたいのが水中ウォーキングです。水の中では浮力がはたらくため、運動が苦手な方や足腰の関節に不安があるような方でも、効率的に運動ができますよ。

期待できる効果

- 全身の持久力向上
- バランス能力の向上
- 呼吸筋力の向上
- リラックス効果

水中ウォーキングの3つの利点

浮力

ひざや腰などの
関節への負担が
軽くなります

水圧

下半身により圧力が
かかり、血液循環が
良くなります

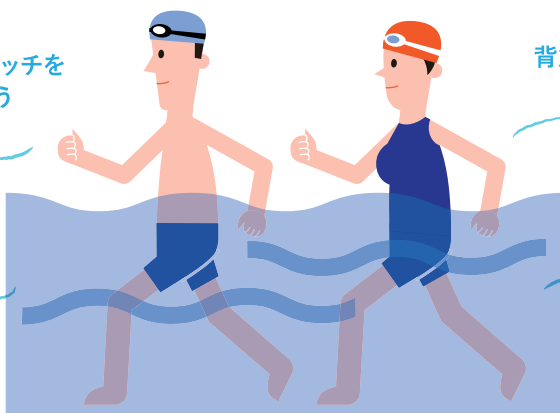
水の抵抗

動きに負荷が
かかるため、効率的に
運動できます

運動前と運動後にストレッチを
5分ずつ行いましょう

「ラク」～「ややきつい」と
感じる程度のスピードで

余裕がある方は歩幅を
大きく、腕を振りながら



背筋を伸ばすことを
意識しましょう

前進に慣れてきたら、
後ろ歩きや横歩きにも
挑戦してみましょう！

理想は10～30分を週2～3回
以上ですが、無理せず長く続
けられるペースで行いましょう

その日の体調に合わせて、決して無理はしないようにしましょう

こんな方は
特に注意

- ふらつきのある方、転倒したことのある方 …………… 手すりを使ったり補助してもらったりしましょう
- 体力のない方（日常生活で息切れしやすい方） …… ゆっくり、短時間から行いましょう
- 心疾患がある方、高血圧の方 …………… 始める前に医師に相談しましょう