

水中運動



水中運動は、水の特性である「浮力」「抵抗」「水圧」を利用して運動を行います。水の中に入ると、浮力で体重が約半分（腰までの水位）となり、膝や腰など関節に不安がある方、肥満の方、陸上での運動が困難な方でも運動しやすい環境となります。また、速度や動きを変えることで、運動強度を自由に調節することができ、自分にあった運動を行うことができます。

水中運動の効果

- 抵抗を上手に使いえば、陸上に比べてエネルギー消費が高い
- リラックス効果
- 全身の筋力アップができる
- 関節の負担が少ない
- 呼吸筋の強化・呼吸機能の向上
- むくみ改善

⚠ 水中運動の注意点

「浮力」の影響で疲れを感じにくいいため、運動のやりすぎに注意しましょう。

水の中に入ると、心拍数が10-15程度下がります。脈拍を目安に運動をする場合は注意しましょう。

水の中に入ると、収縮期血圧が上昇します。ゆっくり水の中に入り、いきなり激しい運動をしないよう注意しましょう。

循環器疾患（心臓や高血圧など）がある場合は事前に医師に相談しましょう。



まずはココから！

アクアウォーキング

～有酸素運動・下肢の筋トレ～

① ひざを高く上げる

② 腕を大きく振る

③ やや前傾姿勢で

④ 床をしっかりと踏みしめる

⑤ 歩幅を広くする



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています

http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html

