

ヘルス

スポーツジムなどに通っている読者なら、最近プールでは泳ぐ人よりも歩く人のほうが多いことにお気づきだろうか。単に楽だから歩いている人が多いのだが、実は医学的にも高い健康効果が認められているようだ。水中を歩いて得られる健康効果とその方法を、指導歴25年のアクアセラピストが伝授する。(野田利樹)

水圧が血管刺激して血流と代謝を促進

中高年になると、かかりつけの医師から健康のために歩くことをアドバイスされた人は少なくないだろう。だが、歩くことには思わぬ落とし穴もある。

「歩くのは確かに健康によいのですが、実は体へのリスクもありません。陸上歩行は重力が関節や筋肉に負担をかける

場合があるからです。膝や腰が痛い人が減量のために歩くことを勧められ、その結果さらに痛くなってしまったこともあるのです。しかし、水の中なら体重が陸上の8分の1くらいになるため、重力による痛みが軽減されるのです」

こう話すのは、水中ウォーキング教室「エコ・ウェルネ

使われないインターマッスなども使われます。水の三元抵抗を受けるため、腹筋背筋など括抗筋が使われ、肉のパンプスがよくなるという利点もあります」

しかも簡単だ。プールで30分歩くことは誰でも同じ時間泳ぐことは誰にでもできるわけではない。泳げても、心臓病や高血圧だと連日の負担が心配だ。しかし、

「水圧が血管を刺激して血流と代謝を促進します。陸上ではあまりではありません。

「水圧が血管を刺激して血流と代謝を促進します。陸上ではあまり

プールウォーキング

簡単で安全

健康効果と方法伝授

浮力により関節などの負担軽減

【写真下】プールを歩くと、簡単かつ安全に健康効果が得られる。【写真左】陸上でのウォーキングは天候や気温の影響を受けてしまう



「前」「横」「後ろ」歩きも有効

「このため、泳げる人でも体調や目的に合わせてプールの中を歩くようになったのです」

田井村氏が初めて「水中ウォーキングを楽しむ会」を設立した25年前には、歩けるプールを探るのが大変だった。だが、今ではコースの3分の1がウォーキング用というプールもあるようだ。とはいえ、プールでただ歩くだけでは単調でつまらないのではないかと。

「前に歩くだけでなく、横に歩く、後ろに歩くなどいろいろなバリエーションがあるので、私どものような水中ウォーキング教室に参加すれば、1回30分

例えは腰痛には、歩きながら水中で脚の下部をつかんで腰を伸ばす、水中で自転車こぎのように脚を回す、胸を這って肘を引いたり戻したり、甲骨を動かしながら歩くといそう。最近では腰痛や痛に悩んでゴルフなど陸上運動から転向し、プールを歩く中高年男性が増えているか。

「男性の場合、こうしたストレッチングの時、息を止めてしまつた人が多いのですが、自然に呼吸すると体が楽になります。力を抜いて気持ちよく行うこと、頑張らないことが大切なんです」

簡単にできて安全。健康のリスクも少ない。特に体

深さは120センチまでが最適

プールのウォーキングは最も奇りのスポーツジムや公共プールなどに出かけるだけで、すぐに誰でも始められる。ただ、ひとつだけ注意すべきことがあるという。

「個人で歩くときはプール

上の水深だと、身長によってはつま先立ちでウォーキングすることになり、よく歩けるのに負担がかかっているからだとか。かかとかから着地できる深さを目安にして、おおむね120