

窪さんにあわせて、水中で同じポーズをとる。陸上では難しい動きも、水の中なら楽にでき、自然に筋肉が鍛えられる。



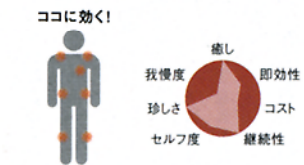
大特集 スロー&ナチュラル医療

水中療法

Aqua therapy

水に包まれる心地よさ。
身体だけでなく心も健康になる。

photographs by Hiro Itoushima text by Reiko Hisashima illustration by Haruno Matsumoto



田園アスレチッククラブ
スイミングスクール
①神奈川県川崎市宮前区宮崎2-3-5
②木曜13:00~14:30
(アイチが受講できるコース)
③8925円
<http://www.den-en.co.jp/>

001

ゆったりとした動きの
水中気功、アイチ。

プールサイドに流れるヒーリングミュージック。それに合わせてゆっくりと手足を動かす様子は、まるで太極拳か気功だが、違うのは水の中だけということ。

「気持ちよく身体をひねってくださーい」吸ってー、吐いてー、吸ってー、吐いてー、呼吸に合わせて動きまじょう」と、リードする窪孝枝さんが教えているのは水中太極拳や水中気功とも評されるアイチ(Ai Chi)。アクアダイナミックス研究所の今野純さんが考案したもので、立った姿勢でもひとりでも行えるメリディアン・ストレッチ(経絡に沿ったストレッチ)として世界中に普及している。

「自分の呼吸のスピードに合わせて、シンプルに動く、これがアイチのいちばんの特徴です。慣れてくると、もつとゆっくり、スムーズに動けるようになりますが、これは身体も心もリラックスしてくるからです」

アイチは、この「呼吸に合わせてゆっくり動く」ことが特徴で、血行がよくなるのももちろんだが、ヨガのように

『からだを作り直す山中毅の水中運動』

水中運動で、バランスのよい筋肉をつけよう。

オリンピック銀メダリスト・山中毅さんが、自分自身の糖尿病を克服するために考案した水中運動を解説。水中ウォーキングが基本で、バランスのよい筋肉をつけることを目的としている。高齢者でも無理なく始められる！●1260円（毎日新聞社刊）



ゆったりアクアキャップ・ギャザー

頭を締めつけないかぶり心地が人気。

水中運動や水中ウォーキングをする人の中で人気急上昇なのが、ゆったりとしたスイムキャップ。特にこれはたっぷりギャザーが入り、ふんわりと締めつけないかぶり心地がGOOD。11色あるので、お好みで。●1365円（フットマーク）<http://www.ukiuki.jp/>



【定義】水の浮力・抵抗・水圧・温度という特性を活用する運動。陸上では難しい動きも、水中なら楽に行うことができるので高齢者など身体を動かすことが難しい人の運動として普及している。

【効能】身体の安定性やバランス感覚が養われる。重力から解放された運動ができるので、関節の可動域が広がる。痛みの軽減につながることも。体力もアップ！



上／参加者の年齢は20代くらいから70代、80代と幅広い。「みなさん、とても動きがスムーズ！」と窪さんから褒めの言葉が。下／毎週木曜日、窪さんがアイチを教えている田園アスレチッククラブスイミングスクール。

Aqua therapy

入浴だけではもったいない。温泉の中でセルフケア。

003

『船原館』は、温泉療法に積極的に取り組んでいて、湯治司の杉本鎌堂さんが築いた天城流湯治法が体験できる。これは温泉療法をベースにしたもので、専門の指導士について、豊富なかけ流し温泉の中で自己指圧やストレッチなどのやり方を体得できる。痛みの軽減、身体の可動範囲の広がりなどを実感でき、心もリラックス。

ココに効く！

船原館

◎静岡県伊豆市上船原518-1 tel.0558-87-0711
◎8:00～20:00 ◎無休
◎3000円(30分、宿泊者)、日帰り利用あり
<http://www.funabarakan.com/>

Aqua therapy

あらゆる感覚から解放された深いリラクセス。

002

『HIKARI CLINIC』では、高濃度の塩水に満たされたタンクに入り、五感を遮断し、重力からも自由になれるアイソレーションタンク（フローティングタンク）が体験できる。まるで子宮の中にいるような感覚だとか。深いリラクゼーションと筋弛緩作用が得られるので、心身両面に効果がある。タンクのみ利用も可。

ココに効く！

HIKARI CLINIC

◎岡山県岡山市北区下石井2-1-18 tel.086-222-5200
◎9:00～12:00、14:00～19:00
◎水曜午前、日曜・祝日 ◎9450円(初回、90分)
<http://www.hikariclinic.jp/>

Aqua therapy

水中で、無理なく楽しく筋力アップ。

005

陸上ではなかなかきついジムの運動も、水中ならかなり楽に行うことができる。そんな水中ジムが設置されている『灘浜ガーデンバーデン』。紫外線をカットした窓からたっぷり光が入るプール内に設置されたいろいろなマシンで、身体に負担をかけずに、楽しく筋力アップやリハビリ、シェイプアップに取り組もう。知らないうちに、体力もついている。

ココに効く！

灘浜ガーデンバーデン

◎兵庫県神戸市灘区新在家南町2-25-6 tel.078-862-2011
◎10:00～21:30(最終受付20:30) ◎第3日曜、年末年始
◎平日 大人1200円、小学生500円/土曜・日曜・祝日 大人1400円、小学生600円(全館利用) <http://www.nadahama.jp/>

Aqua therapy

医師による最適な水中運動プログラムを実践。

004

青木クリニックに併設された『SOLARIO』では、メディカルチェックや体力測定を行い、個々人に最適な運動プログラムを実践できる。施設内の温水プールでの水中運動には、水中フラや水中エクササイズもあり、飽きずに続けられる。ジムではマシンを使って筋力を鍛え、3か月ごとに効果を医学的に評価することができる。

ココに効く！

予防医学センター SOLARIO(ソラリオ)

◎静岡県伊東市吉田101 tel.0557-45-6383
◎8:30～21:00(土曜は18:00まで) ◎水曜午後、日曜・祝日
◎生活習慣病のある人630円、メンバー制あり(月会費1万円)
<http://www.solario.jp/>

we recommend!

手術後のリハビリで通いはじめましたが、腰のあたりがスツキリしたねと嫁に言われました。意外な効果がありました。

（女性・73歳）
もう8年以上も続けています。ゆったりとした動作だし、水の中だから身体が軽くなって、我々高齢者でも動けます。

（男性・81歳）
泳げないし、水に顔をつけるのが嫌でスイミングは敬遠していたのですが、アイチは顔が濡れないから嬉しいです。

（女性・45歳）

身体と心のバランスも自然に整ってくるそう。そしてなによりも気持ちいいから続けられるんですと窪さんは言う。

「もう10年、同じ曲、同じ動きでやっていますが、不思議と飽きないんです。心も身体も喜ぶのが実感できるからでしょうね」