

ヘルス

脳梗塞などの後遺症がある場合、機能回復のためリハビリをしても、改善効果が上がらず続かない人が多い。ところが、最近リハビリが楽にできて効果的な方法が人気を集めている。誰でも簡単に取り組むことができ、しかも後遺症によるマヒだけではなく、腰痛や関節痛などにも効果があるというのが水中リハビリだ。その先駆者に効用と効果的なやり方を聞いた。

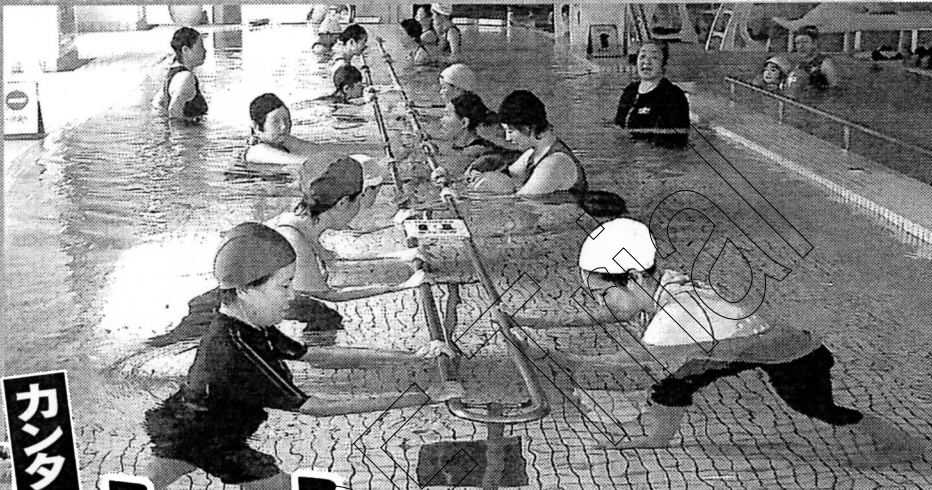
(野田利樹)

欧米で人気 腰痛、関節痛に効く

水中リハビリとは、効果のあるリハビリを水中で行うものだ。欧米で

脳梗塞後遺症の改善に

水中リハビリなら陸上ではできない姿勢も可能



カンタン

水中リハビリ

盛んなこのリハビリ方法について教えてくれたのは、水中リハビリ教室「エコ・ウエルネス」(千葉県我孫子市)を主宰する健康運動指導士の田井村悦子氏だ。

「水の中では想像以上に体が動かせるのです。浮力や水圧でヒザなどへの衝撃が少なく、故障が起きにくく、陸上ではできない姿勢が取れます。可動域が広がる上に抵抗力があるので運動による負

実際に水中リハビリをやってみようという方は近くのスポーツクラブに問い合わせてみると良い。「選択できるコースの中に『水中ウォーキング』『機能改善』『腰痛改善』などのレッスンがある場合は、ご自身の症状を話してみてください。対応できるクラスであれば相談に乗ってくれます」。教室費用はスポーツクラブにより異なるが、田井村さんの教室では「1回1000円と別に施設への入館料420円で受講できます」という。



水の抵抗増すハイドロトンで筋力強化

担が大きいのです」
その水の力を活用してプールを歩いたり、運動したりと誰にでもできる。陸上のリハビリのほとんどは水中でも可能で、水中のほうが短時間で効果が上がるといいます。

田井村さんの教室では、さらに水の抵抗を増すハイドロトンという運動用具を手や足につけて筋力強化を図る。

「米国の特別な用具で、20分程度の運動で効果的な全身運動が可能になります」

所要時間は、水に入っているのが40分程度。準備運動や前後の着替えを含めると1時間強だ。

「米国やヨーロッパではゴルフ、テニスプレイヤーにオススメ

Aさん(63)は脳梗塞の後遺症による軽い左半身マヒのためにリハビリ病院に通っていた。しかし、「病院でのリハビリは痛かったり、思うように動かなくてイライラしたのですが、そんなストレッチが水中リハビリにはないのがいい」と語ってくれた。

田井村さんのオススメは、「水の中リハビリには特別な準備も必要ありません。水着になること、水分補給が大切なので水を持って参加するだけです」

「水中リハビリには特別な準備も必要ありません。水着になること、水分補給が大切なので水を持って参加するだけです」

ただし、心臓病や高血圧などで医師からプールに入ることや運動を止められている人は水中リハビリができません。

人気のリハビリ方法です。プールがなくてはできなかったり、水着に着替えるのが面倒だったりして、日本ではまだ普及していませんが、徐々に広まりつつあります」

水中リハビリに田井村さんが取り組んだのは25年前。欧米と日本で講習を受けて指導法を学び、自分の教室で指導を始めた。今では水中でのセラピー指導者を養成するトレーナーとしての活動にも力を入れている。

水中リハビリ教室に通っているのは、腰痛、膝痛、脳梗塞後遺症、人工関節の人や肩凝りなど筋肉が硬くなっている人などだ。

専門のセラピストがいるスポーツクラブで受けられる。後遺症に限らず、腰痛などに悩んでいる方は試してみたいかがだろうか。