

# 水中運動のススメ



9月3日～11月28日までの期間、吾北むささび温泉の歩行浴プールを利用して水中運動教室(膝痛解消筋力アップコース・脱メタボコース各12回)を開催しました。

10月22日、膝痛解消筋力アップコースの結果報告会では、たくさんの方から「痛みの改善」「歩行の安定」など喜びの声をいただき、水中運動が膝の痛みや筋力アップに効果があることがわかりました。その結果と水中運動Q&Aを紹介します。

## 体力測定の結果、効果があった項目(膝痛解消筋力アップコース結果報告会より)

大腿四頭筋	太ももの前の筋肉で、階段昇降時や立ち上がり、歩行時の足の上がりに関係します。
中殿筋	お尻の筋肉で足の横上げで筋力アップ。バランス能力にも関係します。
開眼片足立ち	目を開けた状態で片足立ち。バランス能力がわかります。
TIME UP & GO	椅子から立ち上がり3m先の目標物を回り戻ってきて椅子に座るまでにかかる時間。足の筋力がつくことで、歩く速度が速くなります。

## アンケート(変形性膝関節症評価尺度)の結果

項目	改善率
膝の痛みの程度	39.2%
膝の痛みやこわばり	35.8%
膝痛による日常生活動作の困難さ等	43.2%
膝痛による普段の活動や外出の困難さ、制限等	25.8%
健康状態	37.8%



## 水中運動Q&A

**Q1** どうして水中運動が膝痛に効果があるの？

**A1** 水には「浮力」があるので、膝に痛みがある場合でも、水中では膝に体重という負担をかけずに歩くことができ、膝の筋力を強化することができます。

**Q2** 水中運動を行う時の運動の量と強さはどのくらい？

**A2** ご自分の状態に合わせて、運動の回数や強さを調節しましょう。“心地よい痛み”を感じる程度の強さが効果的です。痛みが強くなったり、翌日に疲労感が残ったりする場合は、回数を減らしたり、運動の強さを下げたりすることも必要です。

**Q3** 水中で運動する場合は、水分補給をしなくても大丈夫？

**A3** 水の中では、汗をかいていると感じにくくなりますが、実はかなりの汗をかき体は水分を失っています。定期的な水分補給を行いましょう。

### 問い合わせ

ほけん課 電話 893-3811 吾北ほけん福祉課 電話 867-2312 本川ほけん福祉課 電話 869-2114