

水中運動のススメ



「膝痛解消筋力アップコース」に引き続き、10月15日～11月28日の期間、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「脱メタボコース(全12回)」を開催しました。

12月5日の脱メタボコース結果報告会では、「体重や腹囲の減少」「血圧の低下」「下肢筋力の向上」など水中運動をきっかけにして、脱メタボを目標に頑張った成果が出ていました。今回は、その成果と膝痛予防に効果のある水中運動の一つをご紹介します。

水中運動の結果、変化があった項目(脱メタボコース結果報告会より)

	初日平均	最終日平均
体重	65.2kg	64.4kg
腹囲	94.0cm	92.2cm

血圧の変化	初日平均	最終日平均
最高血圧	131.9mmHg	122.9mmHg
最低血圧	82.2mmHg	76.7mmHg

体力測定では、大腿四頭筋(太もも前の筋肉)・中殿筋(お尻の筋肉)の筋力向上や、開眼片足立ち(バランス能力の向上)・Time up & Go(歩行時間)で効果が見られました。

やってみよう！水中運動～膝痛予防編～

<ウォーキング 1種目3分程度>

1

ナチュラルウォーキング
(普通歩き)

【普通の歩幅で歩く】

2

ダイナミックウォーキング
(大股歩き)

【膝を持ち上げた状態からキックし大きく1歩を出す】



3

サイドウォーキング
(横歩き)

【横に大きく足を出し、しこを踏むように歩く】

4

カールキックウォーキング

【かかとを同じ側のお尻に近づけ、かかととお尻で水を挟むように足を蹴る】



5

バックウォーキング
(後ろ歩き)

【つま先からかかとに体重を移動し、腰を楽にして歩く】



<筋トレ 各10回2セット>

1

前キック

【膝を持ち上げて、前に伸ばす(つま先は上方向へ)】

2

足の横上げ

【足を横に上げておろす。おろす時は内側で水を挟むように】

3

足の後ろ上げ

【足を後ろに上げる。腰をそったり、体が前に傾かないように注意】



問い合わせ

ほけん課(すこやかセンター伊野内) 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