

水中運動

健康をテーマとしたテレビ番組が毎日の様に放映されています。更に2020年に開催が決まった東京オリンピックも後押し、運動への関心が高まっています。その様な中で、健康のためにどんな運動を行ったら良いかと迷われている方が多いと思います。そんな方にお勧めしたいのは「水中運動」です。水の浮く力により膝や腰が痛い方でも効果的な運動が行える事や、水の抵抗により体格・体力の違いに見合った運動効果が自然に得られるなどの利点は当然で、他には身体に障害のある方に対する理学療法としても水中運動が取り入れられています。ここで特にお伝えしたい点は「気分の高揚」から生まれる継続性です。裸の付き合いから生まれる仲間意識や重力から解放される事によって生まれるリラックス効果により、「継続できそうだ」「続けてやりたい」と思われる方が多いことでしょう。この様に継続できる運動こそが最も効果を発揮します。介護予防・生活習慣病予防・有酸素運動による認知症予防などを目的に運動を考えている方、どうぞ一度試してみてください！！始める前に、医師の判断が必要となるケースもあります。

健康運動指導士