

転倒 + 骨折 = 寝たきりを防ごう!!

第10回

寒いときにできるお勧め運動!

公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団
業務改革部次長
おおぜき まりこ
大関 真理子 「転倒予防医学研究会」世話人

寒い季節を迎えています。寒い、寒い」と部屋に閉じこもってばかりになっていませんか。
身体活動の機会や時間が減ると、身体機能の低下、筋力の低下につながります。暖かい季節を迎えたとき、花が開き蝶が舞うように、元気に活動できるため、この時期だからこそ、しっかりと体を動かしたいのです。

さて、本誌10月号(通巻759号)で転倒予防の訓練について紹介がありましたが、今月号では水中運動を紹介いたします。

「こんな寒い時期なのにプールを勧めるの?」と疑問に思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は水中運動はとても体が温まるのです。

そして水中運動は水の特長から、膝・腰など下半身に痛みがある方でも、症状を悪化させずに訓練することができます。

といつても、激しく動く必要はありません。水には浮力、抵抗、圧力という物理学的特性があり、陸上で行うよりも短時間で高い運動効果が得られます。

■具体的な効果

・水中で水の抵抗を受けながら体を動かすことにより、無理なく筋肉が鍛えられます。鍛えられた筋肉は熱を生みだし、代謝も上がり、体が温まる効果が現れます。

・浮力により自分の体重を軽減させることができ、下半身の関節や腰に痛みを抱えている方でも、無理なく筋肉を鍛えるとともに動きを広げることができます。

・水中であらゆる方向に体を動かすことで大きな抵抗を受け、エネルギーを消費し、高いトレーニング

グ効果も得られます。

・水中では水圧がかかります。呼吸をしているだけでも胸や腹に圧力がかかり、呼吸による体の動きにも抵抗するので、肺活量の減少予防にも効果があることがわかっています。

その他にも浮力や温水によるリラックス効果やストレッチング効果などもあり、水中運動には実に多様な効果があるのです。

それでは水中運動のプログラムを紹介いたします。

■はじめる前の注意事項

「気分が悪い」は要注意! 運動の最中に体調が悪くなったらすぐに中止し、プールからあがりましょう。

・時間や回数はあくまでも目安です。各自で調整してください。

1 準備体操

(1) プールサイド

① 両肘を曲げて肩をまわす
(前後交互に各3回)

② 胸を開く
(10秒・2回)

③ 背中を丸める
(10秒・2回)

④ 腰をまわす
(左右交互に各2回)

⑤ 首をまわす
(左右交互に各2回)

(2) 水中

ここからプールに入ります。ゆっくりと入り、プールサイドにつかまりながら行いましょう。

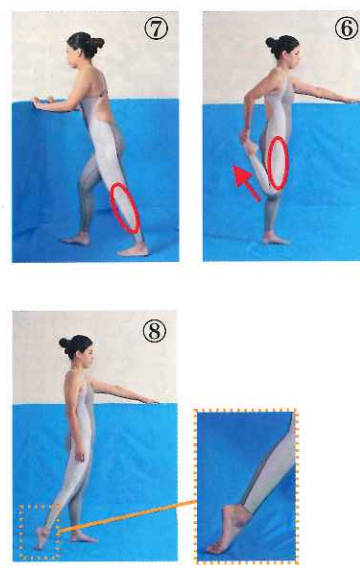


水に体が慣れるようにゆっくりと動かしします。

⑥ 太もも(前部)を伸ばす(左右交互に10秒各2回)

⑦ ふくらはぎを伸ばす(左右交互に10秒各2回)

⑧ すねを伸ばす(左右交互に10秒各2回)



2 ウォーキング

無理をしないで、自分のペースで歩くことを心がけます。

① 前方歩行(25m・2回)
普段の歩幅でしっかりとかがとを着いて歩く。

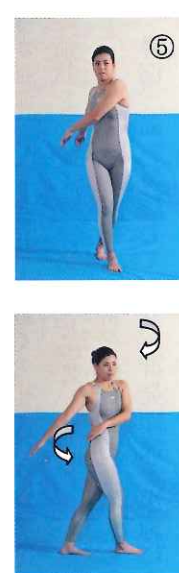
② 水かき前方歩行(腕の動作は平泳ぎ(25m・2回))
両手で平泳ぎの動作をしながら普段の歩幅で歩く。

③ 後方歩行(25m・2回)
後方に歩く(つま先から着地)。



④ 大また前方歩行(25m・2回)
普段の歩幅より1.5倍程度で歩く。

⑤ ひねり歩行(25m・2回)
足をななめ前方に踏みだし、上半身をひねる。正面を見て背中・腰を伸ばしながら歩く。



3 クールダウン

水中で行います。呼吸を整えましょう。

① スイング(左右交互に各3回)
両手を握り、肘を軽く伸ばしてゆっくりと左右に上体をひねる。

② 太もも前部(左右交互に10秒)
背筋を伸ばし、太ももの前を伸ばす。

③ お尻(左右交互に10秒・1回)
片膝を抱え、お尻を伸ばす。

④ ウエストひねり(左右交互に10秒・1回)
足を肩幅に開き、プールサイドを横にして立つ。



④ 足はそのままで上体をひねりながら後ろを向く。

⑤ 深呼吸(3回)
両手を左右に広げながらゆっくりと息を吸う。



4 終わった後の注意事項

プールからあがる際は呼吸を整え、ゆっくりあがりましょう。

立ちくらみがしないか等、気を付けて移動しましょう。

寒さを感じた場合は、ジャグジー(お風呂)、温かいシャワー等で体を温めましょう。

温水プールの中でも、運動すれば汗をかき、水分は失われています。運動後にはコップ1杯の水を飲みましょう。

最近では、公共スポーツ施設でも、1年中入れる温水プールが増えてきています。

膝や腰に痛みがある方はぜひ、水中運動を通して転倒予防に取り組んでみてください。

(つづく)



転倒予防医学研究会
<http://www.tentouyobou.jp/>

転倒予防の方法確立・普及・啓発活動を目的として、当会が行っているさまざまな活動のひとつに、書籍等印刷物の発行があります。

前号で紹介したカルタをはじめとする当会監修書籍のほか、転倒予防のための小冊子を各種団体・企業とともに作成してきました。専門家向けの転倒予防に関する当会世話人の著書も多数発行されています。本誌のように、新聞・雑誌等への連載も大切な情報発信活動です。