

# かるやか水中ウォーク

今年も水中ウォークを開催します。  
音楽に合わせて歩いたり、楽しい用具を使って  
水中で身体を動かします。

**日 時** 6月20日・27日、7月4日

**いずれも木曜日**

**14:00～15:00**

※必ず事前申し込みが  
必要です。

**場 所** びんご運動公園  
コミュニティプール(現地集合)

**講 師** 吉原 重臣さん(尾道市水泳連盟)

**持 参 物** 水着、水泳帽、タオル、障害者手帳

## 4つの水の特性による健康効果

### 浮 力

肩まで水に浸かると体重の約9割が軽減。陸上での約1/10の体重になる計算に。そのため体への衝撃が少なく、腰やひざなどの関節に負担をかけない状態での運動が可能。

### 水 圧

肩まで水に浸かることで全身に適度な水圧がかかり、水に入っているだけでも血行促進や心肺機能の向上が図れる。脚のむくみ解消にもつながる。

### 抵 抗

水中では動きに抵抗が働くため、陸上よりも軽い運動量で効率的なカロリー消費が可能。動きのスピードや大きさに合わせて負荷を自由に調節できるので、年齢や体力に合った運動効果が期待できる。

### 水 温

体温よりも少し低い水温のプールに浸かることで、体は体温を保とうとエネルギーを消費。カロリー消費とともに代謝アップなど循環機能の向上が期待できる。また血管が収縮することで血管の柔軟性を高め、動脈硬化などの予防にもつながる。

ボランティアの方も一緒です  
ので安心してご参加ください！  
みんなで楽しく  
身体を動かしましょう!!



pikta.jp - 43448761

参考資料: ゴールデンライフ  
「少ない負担で大きな運動効果! 水中ウォーキング」より

〈お申し込み・お問い合わせ先〉

尾道市障害者福祉センター(植田・藤本)

TEL: 0848 (22) 8385 FAX: 0848 (20) 0120