

# くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

## ～健康づくりのサポート<sup>し</sup>支<sup>た</sup>隊！～

### 夏はプールがいいね！！～水中運動のススメ～

暑い日が続いています。気温が上がり湿度も高いとなると、なかなか運動する気にもなりませんよね・・・  
そこで、オススメしたいのがプールでの水中運動です。水中では暑さが凌げますし、室内プールでは強い日差しも防ぐことができます。今回は、水中運動の身体への嬉しい効果を紹介していきます！！

#### ① エネルギー消費量アップ

水には空気の20倍も熱を伝えやすいという性質があります。このため、人間は水中にいると体温が奪われやすくなるため、体温を一定に保つために、陸上にいる時よりも多くのエネルギーを消費することになります。つまり、プールに入るだけでエネルギー消費量がアップするのです。

#### ② 心肺機能強化

水中では体温を維持するために、心臓の働きが盛んになり、全身を温めるために血液の循環が良くなります。また、胸部や腹部に水圧がかかることで、陸上にいる時よりも自然と深く呼吸するようになり、呼吸機能、心肺機能の向上にもつながります。

#### ③ 有酸素運動の代表格

プールでは、泳がずに水中を歩いているだけでも、全身を使うことができます。運動強度があまり高くない水中ウォーキングは、長時間連続して行うことができ、脂肪燃焼を目的とした有酸素運動としてオススメです。また、水中では浮力がありますから、腰や膝、股関節などに痛みを抱えている人でも、陸上に比べて楽に動かすことができます。

#### ④ ストレス解消・リフレッシュにも！！

みなさん、プールに入った後に、すごく眠くなった経験はありませんか？ これは自律神経の働きによるものです。水中で運動しているときは交感神経優位なのですが、水中を出ると、反射で副交感神経が優位になりやすいからです。水中運動はストレス解消・リフレッシュにもオススメです。

このように、プールでの水中運動には嬉しい効果がたくさんあります。水の抵抗を感じながら、陸上では味わえない身体の軽さや、心地良い疲労感を感じてみてください。

この夏はぜひプールに足を運んでみてくださいね！！



#### ☆健康づくり事業 プール開放のご案内☆

|     |             |     |             |
|-----|-------------|-----|-------------|
| 火曜日 | 10:00～12:00 | 金曜日 | 13:30～15:30 |
|     | 13:30～15:30 |     | 17:45～20:00 |
|     | 17:45～20:00 |     |             |

※プール開放（有料）のご利用はヘルスチェック（有料・予約制）を受けてからになります。





# 熱中症を予防して、健康的なトレーニングライフ



汗ばむ季節がやって参りましたが、皆さん体調は崩されていませんか。この季節、ニュース等で熱中症について聞く機会も多いかと思えます。体調が優れない時や、暑い時の無理な運動は事故のもとです。改めて、熱中症の予防方法と対処方法について整理し、楽しく健康的なトレーニングライフを送りましょう！

## 熱中症予防

### 【衣服の工夫】

- ① ゆったりした衣服にする
- ② 襟元を緩めて通気する
- ③ 吸汗・速乾素材を活用する
- ④ 熱を吸収する黒色系の素材を避ける

### 【行動の工夫】

- ① 適宜休憩する、頑張らない、無理をしない
- ② 日陰を選んで歩く
- ③ 涼しい場所に避難する
- ④ 暑い日や暑い時間を避けて外出する

### 【こまめな水分補給】

- ① のどが渇く前に水分を補給する
- ② 30分に1回以上休憩をとる
- ③ 1日あたり1.2Lを目安に補給する
- ④ 大量に汗をかいた時は塩分も補給する

スポーツ飲料等の塩分濃度0.1~0.2%程度の水分が適当です。運動前後の体重差が汗の量です。水分補給量の目安にしましょう。なお、アルコールは水分補給になりません！！

- 1Lの水に食塩1~2g。
- 飲料の場合、100mlあたり40~80mgのナトリウム量。



## 熱中症の症状と対応

### 【軽症】

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分の不快 等  
⇒すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やしましょう。自分で水分を補給することが大切です。

### 【症状が進行すると…】

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、けいれん 等  
⇒自力で水分・塩分を摂れない、意識がおかしい状態であれば、救急搬送を要請しましょう。

スポーツ活動では、筋肉で大量の熱が発生するため、それだけで熱中症の危険が高くなります。それほど気温が高くない場合でも、短時間の運動でも、熱中症は発生します。暑い中では、トレーニングの質が低下するため、無理にトレーニングをしても効果は上がりません。したがって、こまめに休憩を取る等の熱中症予防を心がけることは、事故予防という観点だけでなく、効果的なトレーニングという点からも重要になります！！

参考資料：環境省 熱中症環境保健マニュアル2018

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖180番地（4階トレーニングルーム）  
電話 086-434-9875 FAX 086-434-9874

ホームページはこちら！

『<http://kgwc.or.jp/>』

●開館時間●<火・水・木・金曜日>9:00~20:30 <土・日曜日>9:00~18:00

●休館日●月曜日・祝日・年末年始