

私たちの私と水

2011.9.4
No.31
ISSUE

～宇都宮の豊かな水のめぐみを知る情報誌～

特集

水のチカラで健康づくり

- **カラダが変わる**
アクアウォーキング
- **災害に強い上下水道を目指して**
- **もし災害で断水になったら？**



宇都宮市上下水道局

検索

[特集] 水と健康 1 水のチカラで健康づくり

カラダが変わる アクアウォーキング

水の中での運動は、陸上では得られない健康効果がいっぱい！運動効率が良く、身体への負担の少ない水中ウォーキングを取り入れて健康づくりに役立てましょう！

水の特性とパワーを理解してから始めると効果的に運動ができますよ！

協力：とちぎ健康づくりセンター
健康運動指導士
海老原 里絵さん



水の中では「4つの力」が働きます

浮力 水圧 抵抗 水温

浮力

「重力」が働く陸上では、姿勢を支えるために常に働いている「抗重力筋」(背中、お腹、お尻、太もも)が、水中では浮力によって解放されることで身体が軽くなり、関節にかかる負担が少なくなります。腰や膝などに不安がある人も動きやすくなります。

抵抗

陸上で難く行える動作が水中では重く感じられます。これが水の抵抗力です。同じ動作を行おうとすると、水中では陸上の15倍も抵抗が大きくなると言われ、より多くのエネルギーが消費されます。水の抵抗をうまく利用すれば自分に適したレベルで運動できます。

水圧

深くなればなるほど圧力は増加し、それに対して運動したり呼吸したりすることによって、筋力や呼吸機能が向上します。また、圧力がかかることにより、血流が良くなるので、むくみなどにも効果的です。

水温

体温よりも低い水中にいることによって、体温を保つためにたくさんのエネルギーが消費され、脂肪燃焼効果が高まります。また、体温調節機能(自律神経)が活性化します。



安全で効果的な運動のために



無理せず楽しく歩くのが長続きのコツです。



ウォーキングを始める前に

【実践編】基本のウォーキング

POINT

1

健康状態をチェック

私たちの体調は毎日同じではありません。必ずプールに入る前に、健康状態のチェックを習慣づけましょう。

POINT

2

自分の体力や目的に合わせて運動しよう！

水の抵抗を利用して「負荷」を上げれば、筋力アップやシェイプアップに！健康維持ならリラックスして行いましょう。

POINT

3

適度な休息と水分補給

水の中では気づきにくいのですが、脂肪燃焼効果の高まりでかなり汗をかきます。こまめに休憩と水分補給を！

POINT

4

ウォームアップとクールダウン

水に入る前は、軽い準備運動やストレッチで体温を上げます。終わった後も、使った部分をゆっくり伸ばして疲れをほぐします。

正しいフォーム

身体は陸上よりも前傾姿勢で、重心は前に。

水位は胸くらい。

腕を大きく振ってバランスをとる。

おへその下(丹田)に力を入れて。

つま先を上げて、かかとから着地。

前傾姿勢

良い例



蹴り出す後ろ足は、足の裏全体を使ってしっかり蹴ろう！

悪い例



重心が後ろになると、バランスを崩しやすいのでNG

ひざをしっかり伸ばして後ろに蹴り出す。

【実践編】応用のウォーキング

ポイントは動きを大きくすること！普段使わない筋肉を強化できる。

《キックウォーク》

お腹
キリッ

腕を振ってバランスを取ります。

太もも
シェイプ



膝から下を真上に蹴り上げるイメージ。水を押し上げる感じで。

基本のウォーキングにプラス！

【ウォーキングメニュー例】

○5種目×各5分=25分

○全部の種目を50mずつ×2セット

脇腹
キリッ

《横歩き》

手の甲で水を押し上げるようにかきながら、肩の高さまで上げる。

両腕で水をはさむようにかきながら閉じます。

太もも
シェイプ



足を大きく開いて横に進む。

腰を落とすこと！

《ツイスト》

脇腹
キリッ

上げた足と反対の腕を振り、脇腹をひねる。



ももは腰の位置までしっかり引き上げる。

《レッグカール》

かかとをお尻につけるイメージで。

もも裏
シェイプ

お尻
アップ



平泳ぎのように水をかきながら進む。

《後ろ歩き》

二の腕
スリキリ

脚部
強化

後ろから前へ、遠くから水をかき集める。鳥が羽ばたくイメージで。



足を大きく後ろに出して進む。

プールサイドストレッチ

ウォーミングアップやクールダウンに。ご自宅のお風呂でも！



プールサイドに腰掛けてやりましょう。お風呂の場合は、浴槽に座って行います。

グー

《足指グーパー体操》

血流を促進し、足のむくみ解消！



パー



グーパー1セット
×5~10回

できる人は指も開こう。



《肩甲骨ほぐし》

肩こりや背中
の痛み解消！

胸を閉じて背中を丸める。



上下で1セット
×5~10回

ひじを後ろに引いて肩甲骨をぐっと寄せる。

水と旬をいただくレシピ

けんこうしょくどう

健康食学

栃木県では葡萄栽培も盛んです。旬の巨峰を使って、ぷるっとみずみずしいゼリーにしてみました。甘さ控えめのさっぱりしたデザートです。

レシピ・撮影協力

カフェオーナー
有坂 仁志さん



【材料】 グラス 5 個分

水：200cc
巨峰：20粒（5粒は飾り用）
グレープジュース：340cc
粉ゼラチン：8g（水40cc）
砂糖：35g レモン汁：10cc
ブランデー（お好みで）ミントの葉

1 ごろっと巨峰ゼリー

【作り方】

- ①粉ゼラチンは水40ccでふやかしておく。
- ②巨峰に包丁で軽く切り込みを入れ、水と一緒に鍋に入れて火にかける。しばらくすると皮がつるんとむけるので、実だけ取り出し、グラスに分ける。（3個ずつ）
- ③皮はそのまま鍋に残し沸騰させ、ポリフェノールと色を抽出する。
- ④色が出たら火を止め、③に砂糖、①のゼラチンを入れよく溶かしてからレモン汁を加える。
- ⑤④をこし、グレープジュース（好みでブランデー）を加え混ぜ、②のグラスに流し込み冷蔵庫で冷やし固める。（ゼリー液を少し残しておく）
- ⑥飾り用の巨峰に残しておいたゼリーをすくってトッピングし、ミントの葉を飾る。

水道局への手紙
うるおい
通信

本紙に寄せられた市民の皆さんの声を紹介します。
(H23.6.5 発行 No.30)

震災後の今年の夏は節電が叫ばれているので、なるべくエアコンを使わないで過ごそうと思います。打ち水をしたりして少しでも涼しくなるようにしたいです。(築瀬町・女性・主婦)

打ち水いいですね！家の周りにもちろん、すだれやよしずにも水をかけると気化熱で周辺温度を下げてくれます。風呂の残り湯や雨水を利用するとエコにもつながりますね。【上下水道局】



皆さんのご意見・ご質問などをどんどんお寄せ下さい。
▶詳しくは7ページをご覧ください。

水 よもやま話② 水道水のおいしい都市32市にも選ばれた宇都宮の水、簡単によりおいしく飲める方法を紹介します。夜のうちに水をやかんなどにくみ一晚おくだけ。塩素とカルキ臭が抜けておいしくなります。くみ置きした水は早めに飲みます。