

水泳の効果(大人の方向け)

vol.01

2018.年 5月

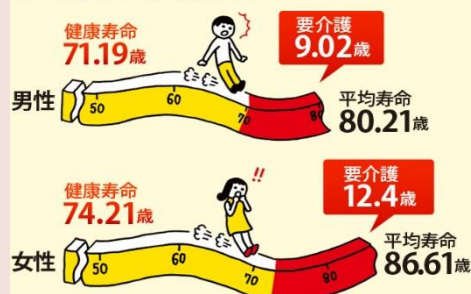
今回のテーマ 健康寿命

健康寿命とは！

健康寿命とは健康で活動的に過ごせる期間を言います。

右の図のように平均寿命と健康寿命の差は**男性で約9歳、女性で約12歳**あります。健康寿命を延ばしていくことでイキイキと健康的に生活でき、生活の質を高く保つ期間を長く保てるようになります。

平均寿命と健康寿命



健康寿命を延ばすには？

- 1 適切な運動習慣の獲得
- 2 栄養バランスに配慮した食生活
- 3 定期的な健康診断の受診
- 4 禁煙

適切な運動習慣で期待できる効果！

- 1 運動でメタボリックシンドローム予防
メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群のことで通称「メタボ」と言われます。内臓の周りに脂肪が蓄積することで脂質異常、高血圧、高血糖など動脈硬化のリスクが重なった状態です。
- 2 運動でロコモティブシンドローム予防
ロコモティブシンドロームとは運動器症候群のことで通称「ロコモ」と言われます。運動器の衰えにより、日常生活の立つ、歩くなどの動作が困難になる状態を示します。
- 3 運動で認知症予防
認知症とは、いったん獲得した知的機能が低下し続け、複数の認知機能障害の為に社会生活を送ることが難しくなる病気です。

適切な運動を継続することで上記のような効果が期待でき健康寿命延伸が期待できます。

健康寿命を延ばす運動のカギ！

1 筋肉

健康寿命を縮める大きな原因が筋力低下による「転倒・骨折」です。特に転んで足の付け根を骨折すると寝たきりになり介護が必要になります。そこで筋肉量を維持、増強するような運動を定期的に行うことが大切です。筋肉を意識して運動を継続することで「ロコモ」の予防改善につながります。

2 有酸素運動

酸素を身体に取り込みながら、時間をかけて軽い運動を行うことを「有酸素運動」と言いウォーキング、ジョギング、水泳などが代表的な運動です。有酸素運動は脂肪燃焼効果がありますので「メタボ」予防、改善につながります。

筋肉量の維持、増強と有酸素運動を効果的に行える水中運動、水中トレーニング！



水中では水の抵抗があるため、身体を動かす速さに応じて負荷を調整でき、安全に筋肉を鍛えることができます。

又、水中では浮力があるため膝や腰に不安のある方でも安全に有酸素運動ができます。**健康寿命を延ばすために「水中での運動」「水中ウォーキング」お勧めです！**