

# 水泳の効果(大人の方向け)

vol.03

2018.年7月

## 「水の抵抗でサルコペニアを防ぐ！」



**サルコペニア**とは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。

水の密度は空気の約800倍。水中では陸上よりはるかに大きな抵抗を受けることになり、筋肉により刺激が入り筋力の維持、向上に効果があります。

水中の運動では運動速度を上げるほど抵抗は大きくなるので、速く動くほど運動強度はアップ。この法則を利用すれば、「負荷をかけたいときは速く、負荷を緩めたいときはゆっくり」と、自分のペースに合わせて運動強度を自由にアレンジできます。

運動習慣の無い方は下図の悪循環に陥りやすくなると言われています。サルコペニア予防は天候に左右されず年中快適に運動できるプールの活用をお勧めします！

### サルコペニアと低栄養の悪循環

