

夏はプールでウォーキング!

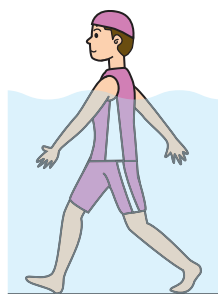
屋外で体を動かすのがつらい夏。涼しいプールで水中ウォーキングをしませんか。

水中ウォーキングは、体にあまり負担をかけずに筋力アップができ、年齢を問わず、また泳ぎに自信がない方でも楽しめます。この夏、水中ウォーキングにチャレンジしてみてもいいですね。

歩き方

基本

かかとから着地し、足裏全体をプールの底にしっかりつけて歩く。上半身は背筋を伸ばして前かがみにならないように。

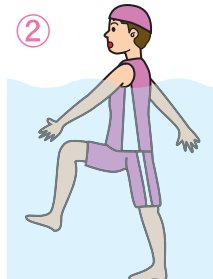


慣れてきたら

①歩幅を広くして腕を大きく振って歩く

背骨と両足をつなぐ大腰筋が鍛えられ、骨盤のゆがみが改善される

②

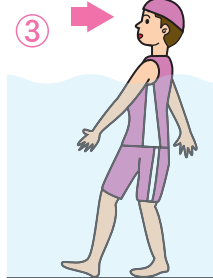


膝を高く上げる

②膝を高く上げて水を蹴るようにして歩く

お尻や脚の筋肉が鍛えられ、ヒップアップ効果

③



後ろ向きに歩く

③背中で水を押すようにして後ろ向きに歩く

普段鍛えにくい背中の筋肉が鍛えられる

水中ウォーキングのメリット

- 浮力があるので関節への負担が少ない
- 水の抵抗が負荷になって筋力UP
- 有酸素運動なのでダイエットに効果的
- 水温が寒冷刺激になって体温調節機能UP
- 水圧がかかるので心肺機能UP

安全に水中ウォーキングを楽しむには、準備運動を行ってからゆっくりプールに入ることが大切です。また、水から出た後はシャワーなどで体を温めて疲れを取りましょう。

笑顔で会話ができるくらいのペースが目安です。仲間とおしゃべりを楽しみながら続けられるといいですね。



日焼け後のアフターケア

日差しが厳しくなるこれからの季節は、日焼け後のアフターケアが肝心です。

日焼けは軽いやけどと同じ状態ですが、やけどとは違いすぐに症状がでないことが特徴です。日に当たってから4～5時間後に肌が赤くなり、翌日に最も症状が悪化するのでケアが遅れがちです。日差しを浴びすぎたと感じたら、すぐにアフターケアを。

アフターケア

①ぬれタオルやシャワーで日焼け部分を冷やす

②消炎成分入り軟こうを塗る

③抗酸化作用のあるビタミンC、Eなどを含むかぼちゃ、豆類などをとる

CARE



日焼けの原因の紫外線は、皮膚の細胞内にシミやシワ、皮膚がんの原因となる活性酸素を発生させ、細胞のDNAを傷つけます。アフターケアも大切ですが、日焼け対策もしっかりして、海水浴やキャンプなど夏のイベントを楽しみましょう。

ゲリラ豪雨対策

CAUTION

ここ数年、夏に多発するゲリラ豪雨。狭い範囲に短時間で猛烈な雨を降らせ、ひどい時には浸水や土砂崩れを発生させます。ゲリラ豪雨の原因は積乱雲です。都市部は気温が周辺地域と比べて高いので、数分で積乱雲が発達することもある。

いざという時のために、日頃から対策をしておくことが大切です。

対策

☔ 普通の雨の日に周囲を観察する

水の濁り方や流れる方向、土砂の流れ具合などを観察することで、異常を素早く察知でき早期避難に役立ちます。

☔ 危険箇所を確認しておく

冠水時にふたの外れたマンホール、側溝などに落ちる事故があるので場所の確認を。

☔ 家族間で避難経路・連絡先を確認する

一度、避難経路を歩いてみる。また、家族で緊急連絡方法、落ち合う場所を決めておく。