

《【水夢王国】建国十周年記念・論文コンクール》
【私はプールでこれだけ元気になった】
最優秀賞・受賞作品

「体験談」(私はプールでこれだけ元気になった)

平成 20 年 8 月 19 日

[プールと出会って]

岡田 勝

はじめに

私は一介の運動指導者です。今回は「私はこうしてよくなった」というご本人の実話がテーマです。したがって主旨とは若干異なるかと思いますが、水中運動を提供する側として多くの方の実例の中からお二人に原稿を依頼し投稿いたします。

またある行政からの依頼で行ないました健康づくりプロジェクトをご本人の文献をご紹介しますながらお伝えして行きます。

5人、10人、100人、1000人・・・これまでにプールで元気になった方、元気になおられていく方々をたくさん見てきました。

膝痛、腰痛、高血圧、高血糖、ダイエット・・・私の頭に思い浮かんだすべての人に「アクアで元気になった」という事実を文章にして投稿してほしい。

いろいろな方のご紹介が、今だアクアの可能性を知らない人達の目に留まり耳に届き「アクアの運動効果」を体験していただくきっかけになれば良いと思ったからです。

〔1〕 東京都千代田区在住の石井さん（71 歳）。女性

彼女とは7月で丸一年のお付き合いとなります。

これまでに幾度となくさまざまなダイエットを試みるが
その度にリバウンドを繰り返す。

また、栄養士の指導の基、カロリー計算をしながらの食生活。

体重や血圧値などを毎日欠かさずに記録されています。

(彼女へのアクアの提供) =水中歩行～フローティングストレッチ

～水中筋トレ～スイム～リラクゼーション、食生活指導、ご自宅でのトレーニンなど。

以下に石井様の文献とその記録をまとめます。

「これまでに何度と無く挑戦してきたダイエット。すべて長続きしませんでした。

これまでは見よう見真似でやっていたプールですがご指導をいただくようになってからは見る見る成果が現れてきました。

★2007年8月18日・体重75.8kg ・a i c 1 1

・高血圧、糖尿病、変形性膝関節症、その他・・・。

☆2008年8月18日・体重62.7kg ・a 1 c 5. 5

・血圧130/75 ・膝痛・なし

こんなにも変わりました。

何よりの変化はメンタル面と思います。

「散歩がてら買い物に行こう」 「みんなと山に登ってこよう」 「ストレッチすればOK」
ガシャガシャと我流で泳いでいたフォームもゆっくりと格好良く泳げるように教えていただきました。

泳ぐことは何歳になっても出来ます。 生涯の財産を手に入れた気分です。

〔2〕 東京都新宿区在住の大西さん（89 歳）。

・脊柱管狭窄症・腰痛・高血圧・運動不足

脊柱管狭窄症の手術をされた89歳代の男性。
腰の湿布を剥がした跡が赤くカブレが痛々しい。
術後20日ぶりのプールの今日の表情はいくつなく
固い。

足指から下腿をストレッチ～身体の下からマツタリ
と水の流れを当てる。

脊髄は元より、関節、骨格筋、平滑筋、心筋、そして脳がホツカクと存力を受ける。

「あ～～気持ち良かったあ～～すっきりしたあ～～また来週な」カシュナツのような目にマンベン笑顔。

・筋肉の緊張を解すと心の緊張も解れる。・身体が動けば心が和む。それを見た瞬間でした。
こちらこそ「ありがとう」です。



【 水中整体 体験談 1 】

氏名 T.H さん 年齢 64歳

(体験回数 10 回)



以前、看護婦として働いていました。定年退職後はビジネスホテルで食事の配膳の仕事をしています。

立ち仕事であることと重いお膳を運ぶので職業病なのか肩こりがとてもひどく筋肉が常に張っている状態でした。

担当のパーソナルトレーナー(水中整体指導士)の方にも、肩の筋肉がとても硬くなっていると言われましたが、水中運動のレッスンを受けてからはそのひどい肩こりがとてもとても楽になり仕事はもちろんのこと日常もスムーズにこなせてます。

特に水中でゆらゆらゆらしてもらうのが好きで、その10分から15分の間は寝てしまう事もあります。

水の音しか聞こえないしポツカリと浮かんでいるだけなので心身ともにリラックスできるのだと思います。

心と身体に効く水中運動とフローティングストレッチはとても気に入っているのも、今後も間隔をあけずに続けていきたいと思っています。

【水中整体 体験談 2】

氏名 **M. Nさん** 年齢 58歳

(体験回数 4回)



～水中整体を受けた感想～

1 水中整体との出会い

私は農作業を中心とした58歳の男性です。千葉県から妻と子供2人を養育し、仕事を辞めて、所謂Iターンで沖永良部島に本年4月にやってきました。水中整体(フローティングストレッチ)は和泊町健康施設のタラソで知りました。メタボの解消と腰痛や肩こりなど心身のリフレッシュを目的に通っている

2 水中整体の経過について

①開始時の状況

布団からの寝起きをするときに、腰が、特にお尻のあたりが痛く、うつ伏せになり四つんばいの姿勢にならないと起き上がれない。布団の上げ下ろしが出来ない。

②レッスン経過

初回(平成20年6月中旬)は女性の指導士でした。今日はどうしましたか?辛かったり気になるところは何処ですか?というコミュニケーションから始まり、プール内で姿勢や手足の筋肉の緊張やバランスを確認。私の場合は体の左側の筋肉が緊張し左右のバランスを崩しているとのことでした。

30分のレッスンは背中や足の筋肉を満遍なくほぐし、関節の動きを拡大させるストレッチが中心です。レッスン後は体が軽くなるとともに各関節の可動域が広がったという感じで痛みの強さで言いますと4割くらいになりました。

その後は週1ペースでわずか4回で殆ど痛みは感じなくなりました。

3 水中整体の感想

はじめは水中整体はいわゆるカイロや整体の水中版というイメージでした。しかし実際は水中でのストレッチです。水中(無重力の世界に似ている)で行うので普段の生活では出来ない姿勢ができる。

体を指導者に預けることにより完全なリラックス姿勢を保持できる。特に水中で体全体を左右上下に水の抵抗を感じながらのストレッチは、背骨は動くんだ、関節は動くんだ、ということを実

感することができました。非常にリラックス感を感じることができ超気持ちいいです。レッスン中は何処の筋肉、関節をどのように動かします、この筋肉はどういう働きですよ、などと丁寧に説明しながら行ってくれますので、安心して身を任せられます。レッスン終了後はストレッチ方法やひとりで行なう水中運動法の指導があり非常に参考になりました。

【 ダイエット 1 】

3カ月間で体重や体脂肪を減らし、生活習慣を変え運動習慣を身につけるということを目的とした「燃やせ！憎き内臓脂肪」企画での成功例

(タラソのプールを中心としてトレーニングジムを利用)

氏名 **K.Y さん** 年齢 51 歳



食事制限なし！ お酒もご飯もいつもと同じ！ ただ普段の私は週に4回は最低でも歩く、又は走るという目標を作りました。とにかく運動しようと心に決めやりきりました。

ジムで運動 5分歩く → 40分走る → 10分歩く → 筋トレ

プールで運動 クロールとウォーキングをそれぞれ20往復

彼はゴルフを楽しんだり、昼食後に30分の散歩をしています。ダイエットは自分に甘えないこと。水中運動の指導者に色々と相談しながらまだまだ落として理想体重を目指します。

平成19年12月から平成20年3月までの測定結果

	2007.12	2008.1	2008.3	増減
体重(Kg)	93.5	84.6	77.6	-15.9
体脂肪(%)	33.3	25.0	18.8	-14.5
体脂肪量(kg)	31.1	21.1	14.6	-16.5
筋肉量(Kg)	33.4	33.1	33.7	+0.3

期間中に利用した回数 プールのみ 月 / 13回
ジム 兼 53回

【 ダイエット 2 】

「脱メタボ！ モニター調査」参加者の声

日頃から運動習慣のない方やメタボリック症候群の方を、週三回は必ず施設で運動をし、食生活の改善をプールを中心としての運動を行う三カ月のモニター会員



氏名 M.I さん 年齢 51 歳

(タラソ歴 1ヶ月)

体重や体脂肪を減らすのが目的で「脱メタボ、モニター調査」に参加しています。タラソの利用も今回が初めてですが、プールとジムを殆ど毎日利用しています。おもに水中でのウォーキングと運動教室に参加しています。通い始めて一ヶ月後に最初の測定がありましたが、わずか一ヶ月で一番気になっていた腹囲が2 cm も減りました。妻にも横っ腹がなくなったとほめられ、入らなかったズボンがはけるようになりました。モニター調査に参加しストレッチをするようになって、運動習慣を身につけることができ運動するのが楽しいと思えるほどです。今は毎日体重計にのり自分の体重を知るのが楽しみです。血圧も安定してきて最高です。これからも頑張るゾー。ファイトオー！！

【 その他の声 】

氏名 Y.H さん 60代 女性

(タラソ歴 2年9ヶ月)

初めてタラソに通いだしたのは主人の付き添いでした。一緒に入ること曲がらなかったヒザが曲がるようになりよく眠れるようにもなりました。嬉しいことに体脂肪も減りました。今では自分のために水中ウォーキングや友達とおしゃべりを楽しみにするなど、生活の一部になりました。

氏名 M.M さん 60代 男性

(タラソ歴 3年4ヶ月)

5年前に患った心臓病のリハビリのために歩行訓練でタラソを利用しています。10周歩いて、10周泳ぐ、これがタラソでの日課です。負担をかけないように運動をしているのでとても調子がいいです。ここ3年は血圧も安定し、血糖値も下がっています。嬉しいことです。

氏名 I.M さん 50代 女性

(タラソ歴 3年4ヶ月)

世の中のどんなストレスもタラソのプールに入ればすっきり解消します。仕事の疲れもとれて最高です。私はどこにでかけてもつついタラソの勧誘をしてしまいます。だってよいものは皆さんに知ってもらいたいですから。

お名前 **S. H さん** 男性 43歳

●計測結果

	開始時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	変化量
基礎代謝量 (kcal)	1772.0	1795			(23.0)
腹 囲 (cm)	114.0	105.0			-9.0
体 重 (kg)	102.1	100.4			-1.7
B M I	33.3	32.8	0.0	0.0	-0.5
体脂肪率 (%)	30.9	28.6			-2.3
筋肉量 k(g)	39.5	38.4			-1.1

