

# 水中運動のすすめ

健康だより



日ごろの運動不足が気になる方に、水中運動をお勧めします。

## ◆水中運動の効果

水中での運動にはさまざまな効果があります。

### ①水温の効果

水中では、水が熱を伝えやすい分体温が奪われやすく、体温を一定に保つために陸上にいるときよりも多くのエネルギーを消費します。

### ②水圧の効果

水中では、水圧があるのでからだの表面の血管を圧迫し、血液の循環を助けます。また、首まで水につかった状態では通常に比べ肺活量は約9%減少するといわれています。肺活量が下がっている中で陸上と同じ酸素を吸うためには、呼吸筋を活発に動かさないといけないので呼吸機能も鍛えられます。

### ③浮力の効果

肩まで水の中に入ると、浮力により体重が陸上の1/10になり、ひざや腰への負担が軽くなります。また筋肉をリラックスさせる効果もあります。



### ④抵抗の効果

水の中で手や足を動かすと陸上での動きより重たく感じます。これが水の抵抗です。動くスピードが速くなればなるほど抵抗は大きくなります。抵抗が大きくなれば、その分、力があるので消費するエネルギーも大きくなります。水中で体を動かすスピードを変えることで、自分に合った負荷で運動を行うことができます。

以上のような効果のほか、水抵抗・水圧により運動時の筋収縮速度が陸上の1/4になることで、筋肉痛を起こしにくいといわれています。また関節が楽に動かせるため、普段あまり使わない筋肉を使うことができるなど、さまざまなメリットがあります。

伊賀市内では、島ヶ原やぶっちゃ「まめの館」や青山保健センター運動施設などプールのある施設で水中運動ができます。

メタボリックシンドロームの予防・解消にも役立つ水中運動をはじめてみませんか？

青山支所住民課 保健師 服部恵子



肩まで水の中に入ると、浮力により体重が陸上の1/10になり、ひざや腰への負担が軽くなります。また筋肉をリラックスさせる効果もあります。

6月頃、ある男性が支所の窓口へ相談に来られたときのことで。その男性は、市役所が郵送したハガキを手に、かなり興奮した様子で、担当職員に説明を求めていましたが、その内容に納得できなかったのか、次第に声が大きくなってきました。しかし、時間が経つだけで、いっこうに納得できない様子に担当職員はハガキの送付元である本庁に電話をかけ、直接、男性への説明を依頼したようでした。

『まあ、どうしてもええけど』？

## 明日に向かって

～差別をなくしていくために～

一応、納得されたのか、男性は電話の向こうの職員に「あなたの名前は？」と尋ねていました。すると、その男性は、「○○か？ええ名前と違うな。：まあ、どうでもええけど」と言い、電話での会話が終わりました。そして、最初のころに比べ、ずいぶん落ち着いた様子で、帰られました。ここで考えたいことは、この会話の中で職員が名前を答えた後、なぜ男性が「○○か？ええ名前と違うな。：まあ、どうでもええけど」という発言をしたのかということだと思います。

たまたま市役所での出来事でしたが、私たちは、日常生活のこうした会話の中からも、人権意識の向上をめざし、人権を考え、学ぶ機会として捉えていかなければならないのではないのでしょうか。

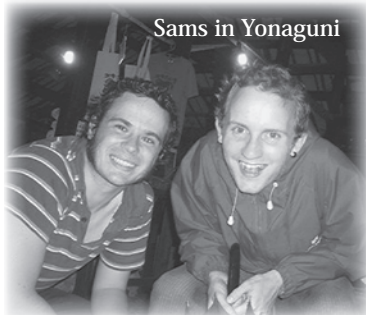
私が生まれ育った同和地区の名称と同じです。男性が、どのような意図で発言されたかは分かりませんが、私には、明らかに同和地区に対する差別としかとらえることができませんでした。

このとき、同じ苗字を持つ担当者は、どう感じ、どう受け止めたのでしょうか。あとで考えてみると、何気ない会話の中にも差別性が見え隠れすることがあります。だからこそ、そのことに「気づき」「行動」できるよう、日頃から自己啓発に努める必要があると思います。

「ひと」は、自分に対して不利益や不公平が生じたときに、差別発言や差別的行為を引き起こすことがあり、市内でも差別落書きや差別発言、インターネットへの差別書き込みなど、さまざまな事件・事象が起きています。

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。ご意見などは本庁人権政策課 ☎ 22-9631 ✉ jinken@city.iga.lg.jp へ

(阿山支所総務振興課)



# サミュエル・アネスリーの 世界見聞録 - Part 6 -

## 夏風邪

日本で、「夏風邪はばか  
がひく」という言葉を時々  
聞きますが、それが本当な  
ら、私は完全なばかになりました。これを書きながら、くしゃ  
みをしたり、鼻水をすすったりして、ごみ箱にどんどんティッ  
シュを投げています。

こんなときは母の風邪の治し方を思い出して、オレンジ  
ジュースとチキンスープを飲みたくなります。チキンスー  
プを探しに行きましたが、スーパーでは売っていませんで  
した。なぜかわかりませんが、多くの日本のスーパーで売っ  
ている「洋風のスープ」は私がいまだ飲んだことのないコー  
ンスープがほとんどです。でも、きりたんぼ鍋はチキンスー  
プの一種だから、それを飲んでみます。

実際、どこの国の文化でも、いろいろと伝統的な風邪  
の治し方がありますね。日本でも、玉子酒を飲んだり梅干  
しやおかゆを食べたり、夜にたくさんの布団を掛けてよく  
汗をかいたり、少しお酒を飲んだりということが多いで  
しょう。また、焼いたネギを布に包んで、子どもの首に掛  
けることは昔によく行われた治し方だそうですね。

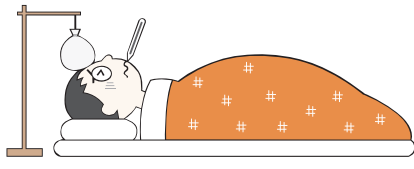
昔のイギリスでは、温かいウィスキーと温かいレモン  
ジュースで作られているホット・トッディーという薬を飲みま  
した。カナダなら、チキンスープと生ニンニクが今でも一  
般的です。一方アゼルバイジャンでは、胸にからし粉を塗

りつけて、お湯とからし粉を混ぜてあるボールに足を入れ  
ます。また、温かい牛乳とハチミツとブラックベリージャム  
を加えた紅茶を飲むそうです。

ドイツ人に聞くと、温かいビールを一杯飲めばいいそう  
ですが、インドでは、ショウガを煮て、「ショウガ茶」とい  
う飲み物が勧められて、またはクミンの種が入っているお  
湯を飲むことも効くと言われているそうです。

しかし、もっとも驚く治療は中米の諸島にあります。そ  
の島国に住んでいる子どもたちは風邪をひくと、お母さん  
がレモンジュース、ニンニク、ショウガ、カイエンペッパー  
や食用酢を混ぜた飲み物を飲ませるそうです。たぶん、  
それを飲めば、すごく美味しい味!?で風邪をひいたことを  
忘れてしまうということから効くとされているかもしれませ  
んが、中米の諸島で生まれなくてよかったと思います!

個人的な意見ですが、ドイツ人の治し方は一番いいと  
思っていますので、今夜、ぬるいビールを飲んでみます。  
飲めば飲むほど、もっと早く元気になるかな...



昔のイギリスでは、温かいウィスキーと温かいレモン  
ジュースで作られているホット・トッディーという薬を飲みま  
した。カナダなら、チキンスープと生ニンニクが今でも一  
般的です。一方アゼルバイジャンでは、胸にからし粉を塗

**膝の痛みは自分で  
楽にできますよ!**

外来をしていると「膝が痛  
いんです」と言われる方が多い  
ように感じます。レントゲンを  
撮ると変形が強かったりしま  
すが、「薬も手術もしていらん」  
とおっしゃいます。

ところでみなさんはふとも  
もの筋肉の力が弱く  
なると膝関節をいた  
めやすいのをご存じ  
でしょうか。膝の靭  
帯などをいためた人  
や、慢性的な関節痛を持つ人  
を調べてみると、大腿の筋肉の  
力が弱い人が多いことが分かっ  
ています。特に大腿の前の方に  
ある大腿四頭筋という膝を伸  
ばす筋肉の弱い人は、膝の外  
傷や関節炎を起こしやすいそ  
うです。

この理由は、筋肉が弱いと膝  
の関節が不安定になるため  
です。膝関節は骨と骨がガッチ  
リはまりこんだ形をしておら  
ず、いわば平面的な関節です

**聴診器**  
市民病院だより



から、もともと前後、側面方  
向には不安定な関節です。こ  
れを靭帯や半月板が支えてい  
ますが、関節周囲の筋肉も安  
定性に大きく関与しています。  
こういうわけで、膝関節の  
痛みの予防や治療のために筋  
肉を鍛えておくことが大事な  
のです。日頃から、ウォーキン  
グなどの運動で筋肉を鍛えて  
おきましょう。

しかし体重の重い方などは  
歩きすぎれば逆に膝が痛くな  
ってきますので、膝に負担をか  
けずに大腿四頭筋を鍛えるた  
めの運動療法をお勧めします。  
これは自宅でもできること  
です。やり方は膝をいっぱい  
に伸ばして、さらに足くびを  
そらす方向に力をくわえて、  
ふとももの前の筋肉を緊張  
させるようにしてください。こ  
れを10秒間ほどして、1日に  
10回ほどやってみてください。

ただし膝の外傷や関節炎の  
種類によっては、このような運  
動治療を行わない方がいい場合  
もあります。こういう時に、い  
つでも何でも相談できる家庭  
医がいると安心です。ご近所  
に整形外科を開業されている  
先生に指導を受けられること  
をお勧めします。

整形外科医師 川本 雅彦