

世界に冠たる長寿大国日本はいま、平均寿命だけでなく、健康寿命を延ばすことを重要視しはじめています。

人は誰でも「老化」します。特に脚力は加齢とともに筋肉量が少なくなり、日常生活に問題を引き起こすこともあります。

体を動かすための骨格筋（筋肉）は体重の約半分を占め、その7割が下半身に集中

技あり！

ほねつぎの

健康術

6

## 水中ウォーキングを

しています。それは、人間が直立二足歩行するがゆえであり、この下半身の骨格筋が老化をすれば、歩行が困難になる可能性もあります。

健康維持のため、スポーツ



ジムに通っているという人は多いと思います。私もその一人です。先日、プールを利用する人たちを見ていて、あることに気がつきました。

午前中に利用する会員約40人のうち、8割は60代以上の高齢者で、そのうち80歳以上が5人います。プールなので、当然泳いでいますが、歩くことに時間を割いている人がとても多かったです。

高齢になると、膝に何らかの疾病を抱えているという人が多いのですが、水中では浮力で体重が軽くなり、膝の負担が軽減されます。半面、水

の抵抗で前に進むのは大変です。

加齢による筋肉の衰えを予防するため、水中ウォーキングは望ましいことです。歩幅を広く、正しい姿勢で水の中を歩くのは、膝や腰を痛めることも少なく、ダイエット効果も得られます。下半身の筋肉強化にもってこいの水中歩行を始めてみてはいかがでしょう。

(原正和)

次回は7月5日掲載