プールで運動始めよう!!

お問い合わせ先
曽於市民プール　☎0986-76-4340

曽於市民プールだより

今回のテーマは「水中ウォーキング」

皆さんは、「プール」と言うと、「泳がなきゃいけない！」と思われる方が多いと思います。ところが、最近ではプールで「ウォーキング」をされる方が大変多くいます。

そこで、「水中ウォーキング」のメリットをご紹介したいと思います。

水中では、水が物を浮かす力である「浮力」が働きます。この「浮力」のお陰で、腰まで水に浸かると、脚にかかる負荷は、体重の2分の1になります。

もし、膝や腰の痛みのある方が、陸上で体重を減らすためにウォーキングをすると、脚には着地の衝撃も加わって、膝に水が溜まったり、腰痛が悪化してしまう危険もあります。ところが、「水中ウォーキング」の場合、脚にかかる負荷は、陸上の半分ですし、硬いアスファルトと違って着地の衝撃もありません。

また、水圧の関係で腰が引き締められるので、水圧がコルセットの働きをして、腰の負担が少ない状態で、ウォーキングできます。これまでにも、「水中ウォーキング」をやったおかげで、膝が痛くなくなったり、正座ができるようになった方が多数おられます。

最近では、チョッキのように前開きタイプの水着や、スパッツのようにはきやすい物も多く出回っています。曽於市民プールでは、歩く方専用のコースもあるので、ぜひ水中ウォーキングにチャレンジしてください。

新コーナー始めました！

市民の広場

記念すべき1、2通目！ありがとうございますっ

SOO Good FM開局おめでとうございます。

いろいろな話題を取り上げてながしてください。楽しみにしています。

文化事業のご案内、早いインフォメーションいいですね！

（カピックンさん・63歳・男性）

曽於コミュニティーFMの開局、おめでとうございます。

地域に根差し、地域と共に育まれるコミュニティーの場になってほしいと切に願うしきりです。

最近、ラジオの活用法に注目が集まっていますが、コミュニティーFMが、地域の防災放送だけでは届けられなかった地方の温かい風情を生の声で届け、地域の潜在的な可能性の発見に尽力していって欲しいですね。

（YKさん・38歳・男性）

市民の皆さんの声を募集してます！

郵送ではなく、お近くの支所や本庁までお持ちいただいてもOKです！たくさんのお便りお待ちしております！

読んだ感想、今後取り上げてほしい話題や記事、あなたの身近で起きた出来事などお寄せください。