

## 運動による健康作り④ 水泳

「運動による健康作り」シリーズの最終回として、オリンピックではお馴染みですが、子供の頃などに海や川で遊び親しんだ水泳を取り上げてみたいと思います。

水泳は水を媒体とした水平姿勢での運動です。水に関するスポーツとしては、競泳の他にも、潜水、水上スキー、サーフィン、飛び込みなどがありますが、健康増進のためには、あくまで水に慣れて水中で自由自在に楽しく体を動かせることが大切です（「歩く泳ぎ」と表現されています）。

泳ぐといった基本動作を通じて、水に親しみ、戯れることは、陸の上で生活をしている人間にとっては、次元の異なった楽しみとして、さらには健康増進に対して数々の効果を与えてくれます。

水泳または水中歩行は、その運動形態として様々な利点があります。1つは、全身をバランス良く使う運動であり、体の一部のみに負担がかかることが少なく、比較的外傷・障害が少ないことです。また、浮力が働くため、肥満気味で膝の疾患を有する場合でも楽に体を動かすことが可能であると思われます。

マイペースでゆっくりと水に浮かび、ゆっくりと泳ぐことにより、体の弛緩作用（リラクゼーション）や水圧、水の冷・温熱効果などが相まって筋肉などの血行をよくし、関節や脊柱の動きをよくします。そして、競泳などをしない限り、副交感神経優位となり、筋緊張亢進状態をゆるめるなど、全身的にも局所的にも疲労回復の効果があります。また、一定時間泳ぎ続けることで、心肺機能を向上させる働きもあり、これらが健康スイミングの効用であると考えられています。

このような理由で、ハンデキャップのある人のリハビリテーションにも応用されていますし、運動不足病としての腰痛症、肩こり、虚血性心疾患、高血圧などに対する非薬物療法としても注目を浴びています。さらには最近では心疾患、気管支喘息、糖尿病、腎疾患の子供達に対しても運動処方としての成果もあげています。1例として、喘息児水泳について述べますと、運動誘発性喘息はランニング、サイクリングなどと比べて、水泳では発作も軽く回数も少ないことから、喘息患者に優れた運動療法であることが実証されています。外国では喘息に打ち勝つために水泳を

### 朝井 均 先生

医療法人社団 千春会  
介護老人保健施設 春風 施設長  
(大阪教育大学 名誉教授)



始めて、そのままオリンピック選手にまでなった人もいます。

ところで、水泳も健康スイミングとして活用するには、体にとって前述のような有益な作用が多くみられるのですが、競泳となれば練習量も全く次元が異なりますので、肩や膝、足などの使い過ぎによる有害な作用も目立ってきます。一般に、水泳には泳法として平泳ぎ、クロール、バタフライ、背泳などがありますが、その推進力としての上肢、肩の使い過ぎによって「水泳肩」と呼ばれるような障害やキックなどによる膝障害、さらにはバタフライ泳法による腰痛の発症も多いのです。さらには、1つ誤れば溺死を招いたり、頸椎損傷により車椅子生活を余儀なくされるなど、とんでもない事故発生につながることも自覚しておくこともあります。

したがって、それらの予防としては、平素から筋力の強化やストレッチ運動の実施などにより、局所の血行改善、関節運動の柔軟化などに気を配る必要があると同時に、決してふざけた飛び込みをしないようにするなど十分に注意しなければなりません。

要は、陸上生活と全く異なる、水中における別天地での生活を経験しながら、健康作りを楽しむことが大切ではないでしょうか。



健康スイミングには、筋肉などの血行促進、疲労回復、心肺機能の向上などの効用が。水泳を通じて水に親しみ、健康作りを楽しもう。