

### 3 お湯の中での運動

お湯の中では身体が軽くなり、腕や脚が動かしやすくなります。また、血行も良くなります。お湯の中で体を大きく動かすことで、関節や筋肉の痛みが和らぎ、身体も柔らかくなるのが期待できます。しかし、その一方で、「動悸」、「のぼせ」が心配されます。激しく身体を動かすプールでの水中運動とは運動の効果が違うので、お湯の温度には十分注意します。40℃よりも低い温度が望ましいでしょう。

ここで紹介する運動は、できるだけ大きな動きで行うようにします。1 種目 10 回程度を目安としますが、速さや回数は行う人の様子、特に「表情」を見て調節します。絶対に無理はしないように注意します。

#### お湯の中での運動の例

お湯の中での運動の例について、効果と運動の行い方を紹介します。

注) 図中の → は身体の部分動かす方向、○ で囲まれている部分は効果を感じられる部分です。また、~~~~ は水位を表します。

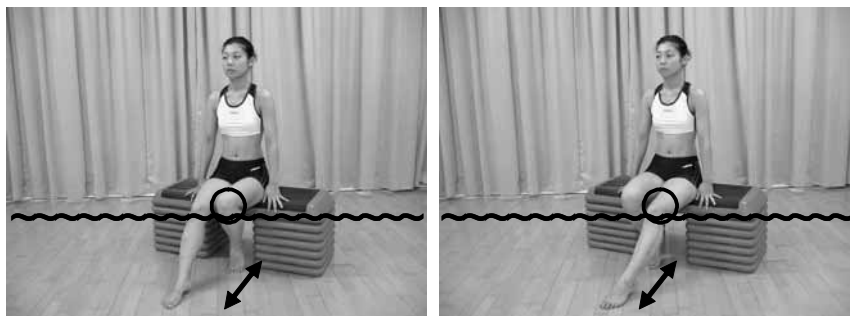
#### 【足浴】

##### ① 足の前後運動

効果：膝の曲げ伸ばしが楽になり、膝の柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
- 2 足を前後に開きます。
- 3 足の前後運動を繰り返します。

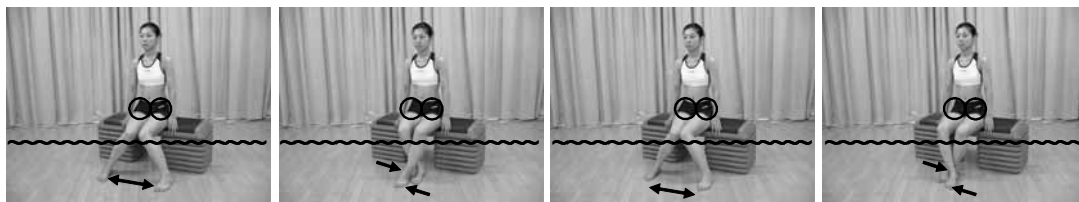


## ② 足の左右運動

効果：脚の付け根とお尻の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
- 2 太ももを閉じて、足を左右に肩幅くらいに開きます。
- 3 足の左右運動を繰り返します。



## ③ つま先立て

効果：足首の柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
- 2 つま先立てをします。
- 3 引き上げたかかとをゆっくり下ろします。
- 4 左右同時でも交互でも構いません。

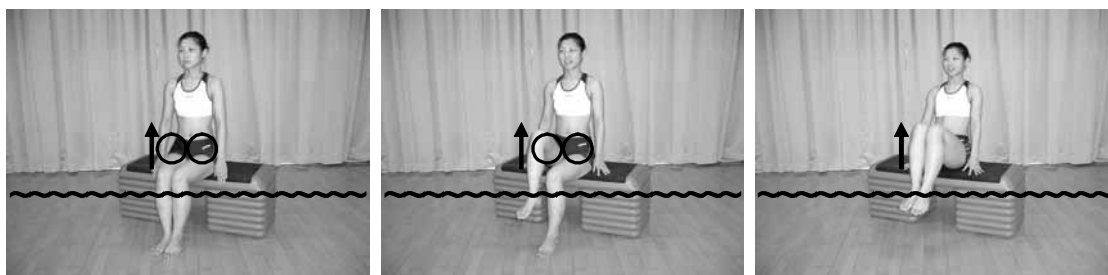


#### ④ ももの引き上げ

効果：脚の付け根の柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
- 2 身体をまっすぐに起こします。
- 3 片方の太ももを上へ引き上げます。左右交互に行います。
- 4 余裕がある場合は、両方の太ももを同時に引き上げます。



<注意点>

- ・ 両方の太ももを引き上げる場合は、後ろへ倒れることのないように十分注意します。
- ・ 上体を少し前に倒すと身体が後ろに倒れるのを防げます。

#### ⑤ 膝伸ばし

効果：膝の柔軟性が向上し、膝の曲げ伸ばしが楽になります。

～行い方～

- 1 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
- 2 膝を伸ばして足の甲で水を蹴り上げます。
- 3 伸ばした膝を曲げながらゆっくりと下ろします。
- 4 反対側も同様に行い、左右交互に繰り返します。



<注意点>

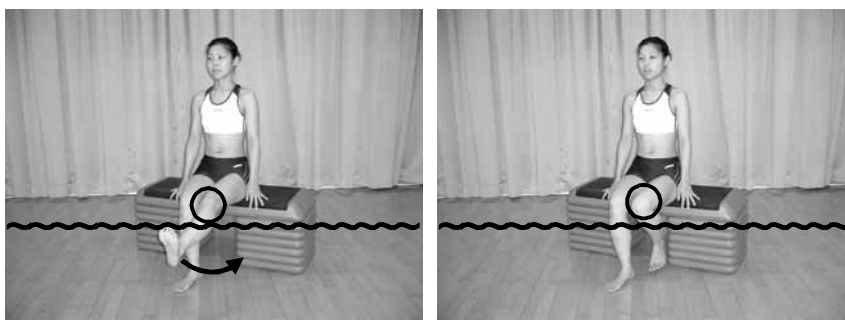
- ・ 水を蹴るときに足首を伸ばすと、負荷が強くなります。

## ⑥ 膝曲げ

効果：膝の曲げ伸ばしが楽になります。また太ももの裏側の柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
- 2 片方の膝を伸ばして、足を持ち上げます。
- 3 持ち上げた膝を曲げて、かかとを振り下ろします。
- 4 反対側も同様に行い、左右交互に繰り返します。



## 【腰浴・胸浴】

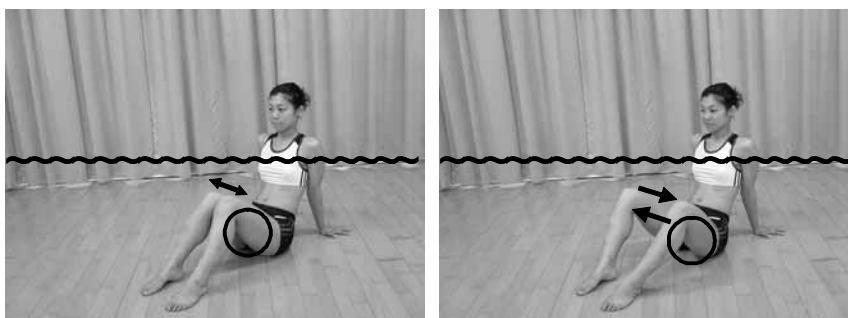
腰浴ができれば、腰浴で行います。図は、胸浴の行い方を示します。

### ① 股ゆすり

効果：太ももとふくらはぎの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽に膝を曲げてつかります。
- 2 太ももとふくらはぎを意識して左右に振ります。



<注意点>

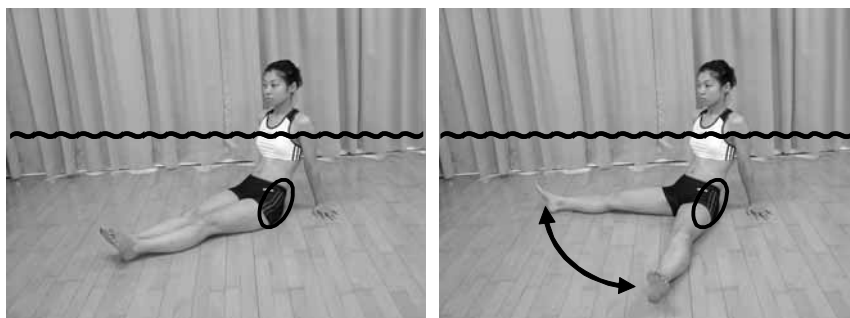
- ・ 太ももとふくらはぎが振れていることが大切です。

## ② 脚開き

効果：脚の付け根とお尻の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽に膝を伸ばしてつかります。
- 2 脚を閉じます。
- 3 閉じた脚を素早く開きます。
- 4 開いた脚をゆっくりと閉じます。この動作を繰り返します。



## ③ 脚閉じ

効果：脚の付け根の周りとお尻の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽に脚を伸ばしてつかります。
- 2 脚を開きます。
- 3 開いた脚を素早く閉じます。
- 4 閉じた脚をゆっくりと開きます。この動作を繰り返します。



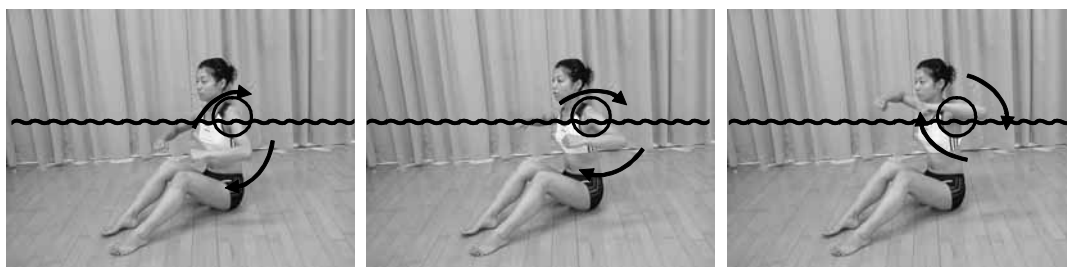
## 【胸浴】

### ① 肩まわし

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽につかかります。
- 2 軽く肘を曲げ、肩を回します。
- 3 前回しと後ろ回しをそれぞれ行います。

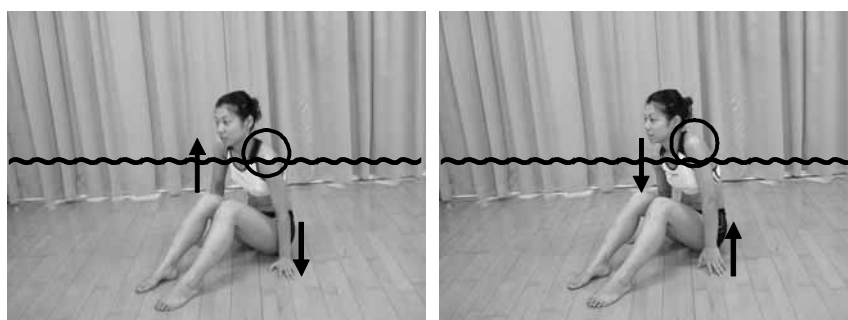


### ② 肩の上げ下げ

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽につかかります。
- 2 肩を左右交互に上下させて腕を振ります。

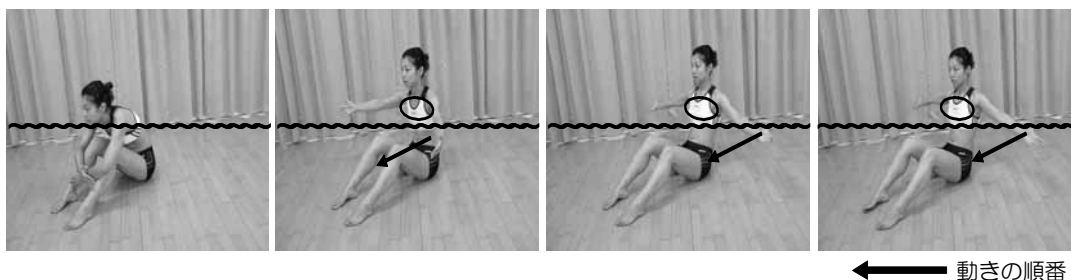


### ③ 腕の開閉

効果：肩と胸の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽に膝を曲げてつかります。
- 2 身体をやや後ろに倒すと同時に、腕を左右にゆっくりと大きく開きます。
- 3 身体を前に倒しながら、手のひらでお湯の重さを感じて開いた腕を閉じます。
- 4 ゆっくりと身体を起こして、この動作を繰り返します。



<注意点>

- ・ 腕を閉じるのがきつく感じる場合は、腕の開きを小さくします。また、手の甲を水面に平行にして手で水を切るように腕を閉じても構いません。

### ④ 舟こぎ

効果：肩の周りと背中の上の部分の柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 浴槽に膝を曲げてつかります。
- 2 身体を前に倒し、ゆっくりと腕を伸ばします。
- 3 身体を起こしながら肘を曲げ、舟をこぐようにして肩甲骨を引き寄せます。
- 4 ゆっくりと身体を戻して、この動作を繰り返します。



### ⑤ 水の前かき

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 身体を前に倒し、腕を身体の後へ伸ばします。
- 2 腕でお湯を後ろからすくい上げるようにします。
- 3 上げた腕をゆっくりと下ろして、動作を繰り返します。



<注意点>

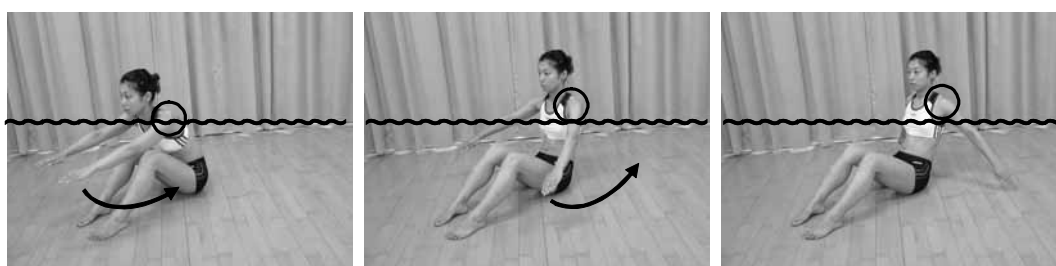
- ・ 腕を伸ばしているのがきつい場合は、肘を曲げてお湯をすくい上げます。

### ⑥ 水の後かき

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

- 1 身体を前に倒し、腕を身体の前へ伸ばします。
- 2 身体を起こしながら、お湯を前から後ろへかきます。
- 3 腕をゆっくりと前へ伸ばして、動作を繰り返します。



<注意点>

- ・ お湯をかくのがきつい場合は、肘を曲げてお湯をかきます。