

膝痛を改善された会員さんのお声を頂きました

お医者様からは「対応が早かったからよかった」と◎を頂きました。

北海道から信楽に移り住み早6年が過ぎました。一人娘を信楽に嫁がせ主人も元気な内に老後は娘の近くでと思いがけないまま。長年住み慣れた土地と友達と別れるのは辛かったです。

たまたま仕事を紹介され約4年近く勤めました。北海道の暑さとは数段の差があり、体重12KG痩せることが出来ました。

体が軽くなり嬉しかったのですが、膝に違和感を感じ病院で診察を受けました。急激に痩せたため「筋肉の衰えと加齢から来る痛み」と診断されました。膝から水も抜きました。歩いたり食事に気をつけたりしましたが痛みは改善されません。

どうしたらよいか分からず3回目の通院時にお医者様に尋ねたところ「永い目で見て水中ウォーキングがいい」とアドバイス頂きました。



信楽町勅旨 玉木常子様 (71歳)

これからは筋肉を落とさず、太らない様、先生方の話を良く聞きウォーキングも水泳もしっかり実行してこうと思っています。

ウエルビに通っているお友達に水中ウォーキング教室を教えてください、昨年11月にすぐに入会しました。今年の1月には痛みもなくなり、3月には筋肉も付き、お医者様からは「対応が早かったからよかったです」と◎を頂きました。

膝の運動療法に水中運動がオススメです

①太ももの筋力アップ

陸上では重力にたよって脚を下ろしていましたが、水中では浮力があるため、脚を下ろす時にも積極的に筋肉を使います。また脚を前に振り出し、水の抵抗を受けて歩く事は、太ももの筋力アップトレーニングになります。水の抵抗はご自分の動きに反応するため、速く動けば大きく、ゆっくり動けば小さくなるため体力あわせのトレーニングができます。

②歩行習慣

体重がマイナス70%になり、膝への負担が軽減されます。陸上でウォーキングをすると膝にかかる負担が片方で体重の約1.5~2倍に対して、水中では1/5になり、負担がかなり軽減されます。そのため陸上ではつらいウォーキングが水中では可能になります。

③ストレッチング

水中では浮力があるため、重力から解放され筋肉の緊張が緩み、関節が動きやすくなり、ストレッチ効果がアップします。膝痛の方は脚の裏側の筋肉が固くなり、歩幅が小さくなります。水中では陸上ウォーキングでの歩幅が60cmの人でも100cmの歩幅で歩く事が出来るのです。



まずは水中ウォーキングを体験して下さい

【プログラム内容】 音楽に合わせた18種類のウォーキングで全身の関節や筋肉を動かします。

はじめての方でも、運動が苦手な方でも参加できる内容です。

【開催時間】 朝・・・月～土曜日 9:15～9:50

昼・・・ 火曜日 12:40～13:15

夜・・・月～土曜日 21:20～21:55

【申込方法】 希望される3日前にご連絡下さい。(0748-63-1200)

【持ち物】 水着・水泳帽子・タオル

*何かご不明な点がございましたら、スタッフ(福池・平田・米谷・中島)までご連絡下さい。

只今
無料体験
実施中