

大方孝

でも、明るく健康的な生活を送られるレベルに「維持」できること、それが何よりも素晴らしい代えがたいことだ。よりどころを指導員は伝えていくべきである。これからは、私たちの仕事で地域の健康づくり、生きがいを創出することに貢献していることに誇りを持ち、水中運動指導に携わっていることと思えます。測定結果報告書より引用改題。以上新潟県スイミングクラブ協会 水中運動指導者一同

めざせ!! 明るく楽しく、健康長寿なほど、なるほど。心と身体の健康づくり」に水中運動は効果があるということがこの報告で明らかにされました。流石、米百俵のお国柄、何よりも根気強く11年間も取り組み続けた新潟県SC協会関係者や指導員の熱意に、健康長寿でありたいと願う方は、何よりも水中運動の実践がお奨め。そうは言っても、自分一人ではなかなか運動を始められない、まして運動を続けることはハードルが高いと思っています。一方には、健康運動指導士、アクアフィットネス指導員など専門指導員がいる運動施設で健康づくりに適した水中運動プログラムに参加することをお奨めします。さらに、運動教室に参加するというような社会参加は、脳機能を活用し認知機能を維持することに役立つばかりでなく、身体活動量を増やし運動機能を維持することにも効果があります。

脚注

・フランクショナルリリーチ
動的バランス能力の評価方法として用いています。転倒の危険性を予測する指標として使います。方法としては、自然に立位姿勢をとってもらい、膝を曲げずに上肢をできるかぎり前屈(リーチ)させて、その到達距離を測定していきます。
・タイムアップ&ゴー
立位や歩行における機能的移動能力を評価する指標として用いています。方法としては、椅子から立ち上がり、3mの歩行を行いコーンを回り折り返して椅子に戻るまでの一連の動作に要する時間を計測します。
・長座位体前屈
柔軟性を評価する指標として用いています。両膝を曲げずに座位姿勢を取った状態から腰関節を前屈させ、前屈の度合いを長さで測定します。方法としては、壁に腰・背中・頭を密着させて長座の姿勢をし、腕を伸ばした状態で長さ0とし、腰関節を前屈させ、指先が到達した長さで測定します。



The top photograph shows a child in a wheelchair and an adult teacher sitting at a red table. The child is wearing a black harness and is looking at a book on the table. The teacher is also looking at the book. The bottom photograph shows a child standing and using a ladder to reach the red table. The child is wearing a blue shirt and dark pants. The teacher is standing next to the child, looking at the book on the table. The table is red and has a white surface. There are books and other items on the table.

ん出場!
ルの背泳と50メートル
日ごろから沢山練習
の長水プールです。

A woman wearing a blue one-piece swimsuit and a white swim cap stands in a swimming pool. She is positioned in the foreground, looking towards the camera. The pool has lane lines and a tiled edge. In the background, there are lights and a diving board area.

去る7月8日(土)高井戸地区市民センターにおいて、杉並区水泳連盟指導員の救急法勉強会が開催されました。今回は特に「心肺蘇生法」と「AED」を中心に基礎理論の確認、「訓練用人形+AED」による手技の実技訓練を実施しました。2015年の改訂による蘇生ガイドラインに従ってそのポイントを再確認しました。また、今回は蘇生用マウスピース(RESACO)を使用しました。このマウスピースにはリニアシートに一方向弁(逆止弁)ノズルがついており、人工呼吸に際し、救助者の口が直接傷病者の口に触れないで、呼吸吹き込みが実施できます。逆止弁により、傷病者の呼吸や嘔吐物が救助者に逆流しないことを防ぎます。感染防止と救助者のストレスを軽減することに有用な携行アイテムです。本来、本番で使用するものですが、訓練用人形にも使えるもので、参加者全員に配布して使用しました。もちろん実際に傷病者に使用した場合は使い捨てとなります。今回もスポーツハウスの矢野社長(杉並区水泳連盟副会長)が講師をつとめました。



〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
<http://www.sports-heights.com/>



携帯電話で
お気軽にアクセス

