

温泉プールを利用した 水中運動療法のすすめ



山中温泉ぬくもり診療所

理学療法士

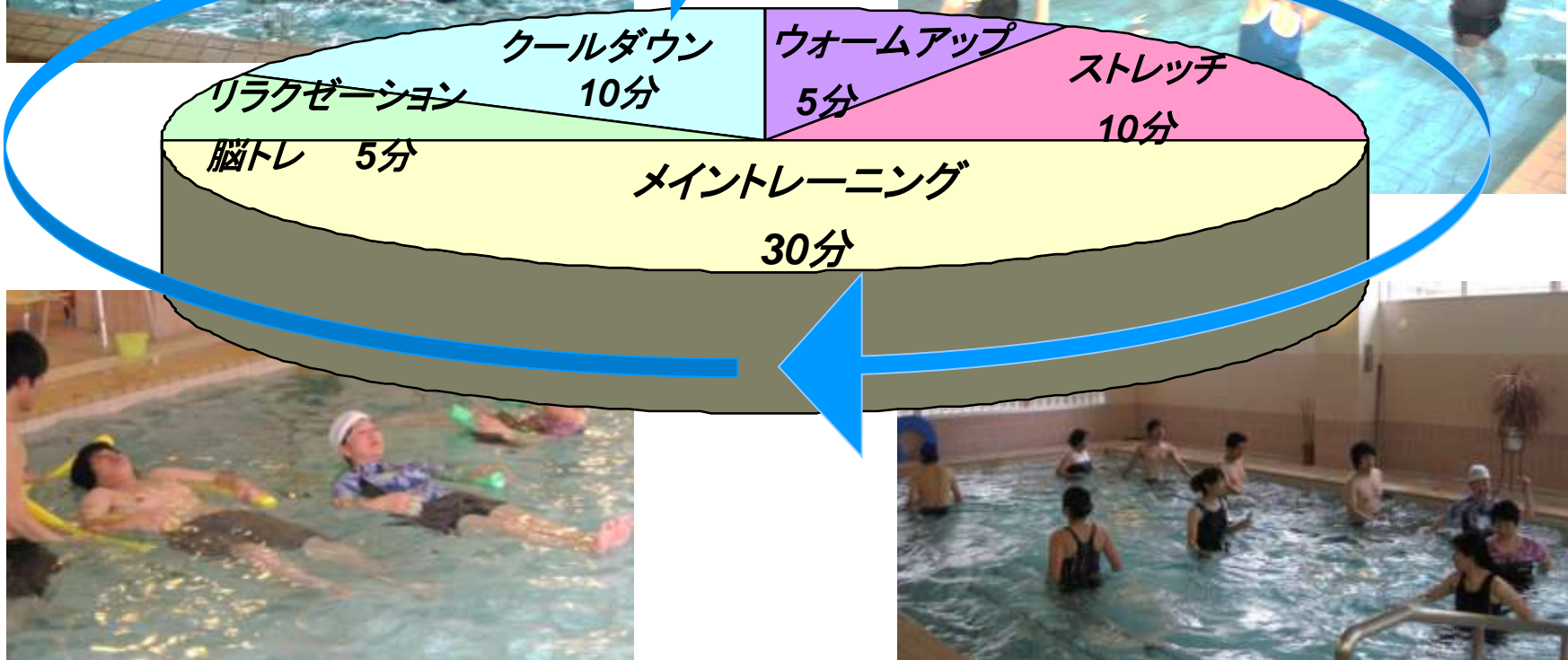
清水義昭

宮菌頌太郎

プログラムの内容

11:00終了

10:00開始



メイントレーニングの例



バランス練習



ビート板を使用した筋力トレーニング



ウレタン棒による筋力トレーニング



ボールを使用した歩行練習

温泉プールの紹介



森 喜朗 元総理 視察
(H20.11.27)

水温:34~36℃ (山中温泉源泉100%利用)

大きさ:長さ10m×幅5m 水深:1.1~1.3m

山中温泉の効能

- **泉質**: カルシウム・ナトリウム-硫酸塩泉 (弱アルカリ性)
 高濃度の水素含有量 抗酸化作用
美肌、老化防止、肥満解消に効果が期待!!
- **泉温**: 48.3度
- **効能**: 外傷、リウマチ、神経痛、胃腸病、火傷、皮膚病、
 筋肉痛、関節痛、五十肩、疲労回復など
- **特徴**: **開湯1,300年**の歴史
 「加賀4温泉」のひとつ
湯量豊富
さらりとした肌ざわり
保温効果



温泉分析書

水中運動療法の利点

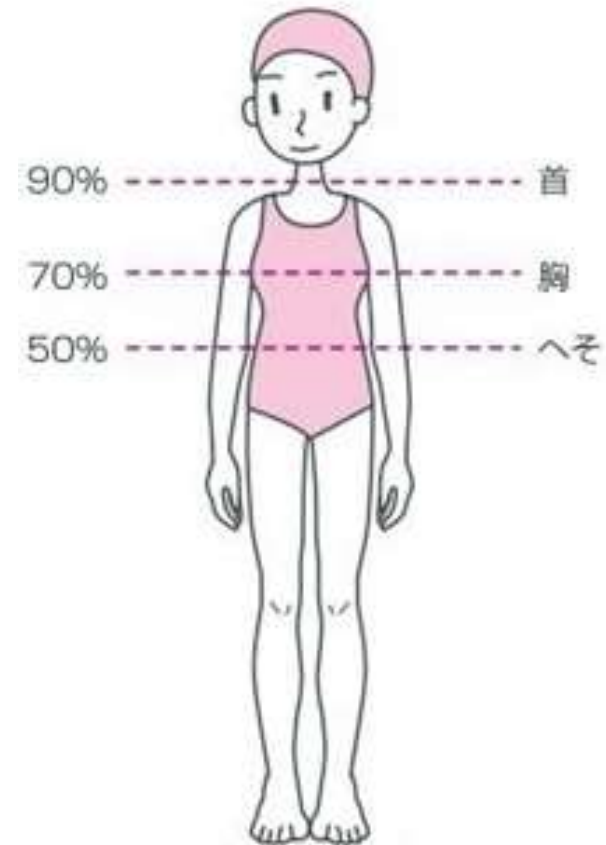
(1) 浮力:体が軽くなります

●関節への負担軽減

- ・胸までの深さ:体重の約70%減の負荷
- ・へそまでの深さ:体重の約50%減の負荷

●リラクゼーション効果

ストレス解消



水位による体重の免荷

水中運動療法の利点

(2) 抵抗 (密度):

水は空気に比べ密度が高いため、水中で移動すると陸上に比べ約800倍もの抵抗がかかります。

●筋活動UP:

陸上より筋肉を使うため消費カロリーUP

●動く速度で負荷を調節:

動く速度で抵抗が変わるため、負荷量を調整。

- ・早い, 大きな動き → 負荷 大
- ・ゆっくり, 小さな動き → 負荷 小



水中運動療法の利点

(3) 水圧:

● コルセット効果:

姿勢矯正や腰痛軽減

● 血流の促進:

マッサージ効果で血液循環促進
むくみ軽減

● 呼吸筋:

胸部への圧が呼吸筋を鍛えます。

(4) 水温:

● 脂肪燃焼が増加

(35度の水温で陸上運動の約3倍の効果)

● 疼痛の緩和、リラクゼーション効果

