

# 高齢者の方にも安全で

水の持つ特性を活かし、効果的な運動で健康増進を支援

## 水圧

《呼吸器機能の強化》

水圧により呼吸や心臓に適度な負担をかけた状態で運動を行うことで、水中にただで呼吸循環機能が強化されます。

## 抵抗

《筋力の強化》

陸上の10~60倍の水の抵抗を利用し、適度な負担で無理なく、知らず知らずのうちに筋力を強化します。

# アクアパワーで 介護予防

## 水温

《新陳代謝の向上》

適度な水温(30℃前後)での運動は、血行が促進され、新陳代謝が向上します。また体温の低下を防ぐため、熱生産が活発に行われます。

## 浮力

《関節の負担を軽減》

浮力のおかげで体重が約3分の1になり、関節にかかる負担が減少します。身体に無理な負担をかけずに運動不足を解消できます。

## トレーニング機器の種類と主な運動部位

### アクアバイク

●主な運動部位

下半身エクササイズ  
水中で自転車をこぐ要領でエクササイズ



### アクアウォーク

●主な運動部位

下半身エクササイズ  
水中でこそこできる大またでのウォーキング運動



### アクアスリム

●主な運動部位

下半身エクササイズ  
身体を固定して腹筋運動



### アクアボート

●主な運動部位

全身エクササイズ  
水の中でボート漕ぎ背筋をメインに全身運動



# 身体にやさしい水中運動



お気軽に  
お問い合わせください

☎: 086-477-5800

デイサービスセンターしおかぜアクアジム  
〒711-0903倉敷市児島田の口1-5-30

