

春だ！ 始めよう！ スイミング！



☆3月の練習会

1、日 時:3月19日(土曜日) 11:00~12:45

※場 所:板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集 合:地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。

※ご自身で健康管理をお願いします。(マスク着用)

※板橋区HPを参照。今後の感染拡大状況を踏まえ、変更となる場合があります。



☆水泳は嚥下機能を高めることができる一高齢者にお勧め運動

高齢者だと嚥下機能が落ちていて、水を飲んでもむせてしまうということがあります。

それを予防するためには水泳がおすすめです。

嚥下機能が落ちるのは、咽頭部の筋力が落ちるからです。

プールで泳いだり歩いたりすれば、呼吸を一生懸命するので、心肺機能と同時に嚥下機能も高まります。

それから運動することで、脳の活動も活発になります。

高齢になってむせやすくなる、飲み込みにくくなる、

しゃがれた声になるといったことが起こるのは、

のどの筋力が落ちて喉頭蓋(飲み込む時に気管を閉じるフタ)や声門がきちんと閉じなくなるだけでなく、

脳の延髄、「球」という部分の機能低下も関係しているんです。

水泳は筋力アップになるだけでなく、神経も刺激して活性化させるので、両方にいい結果を生みます。

プールでの運動は浮力が得られるので、歩くだけでも大きな効果を得ることができる。

転倒・骨折のリスクもないので、下半身の筋力が弱っている高齢者におすすめのスポーツだ。



☆ 2月の練習会報告 2月19日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性6名、合計8名でした。

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811 Fax 03-5943-5812 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp