

夏休み 水の事故にご用心！

平成28年度の水難事故は1505件あり、その40%が7、8月に起きています。暑いと水が恋しくなりますし、夏休みには海や山、川へでかけることも多くなります。事故の発生場所をみると、海が52%、川30%、用水路10%、湖沼5%、プール1%となっています。また、何をしていた事故にあったかを調べますと、つり29%、水泳8%、シュノーケリング3%、ボート2%となっています。しかし、子どもだけに限ってみますと、水遊び58%、水泳16%、つり10%となり、海や川での水遊びや水泳で事故にあう子どもが多いことに気づきます。

海で気をつけること

□ 遊泳禁止の場所では泳がない

潮の流れ（離岸流）や海底の危険物など泳いではいけない理由があります。

□ 飲酒、体調不良、睡眠不足では泳がない

「このくらいなら大丈夫」という油断は禁物です。

□ つりやボートに乗るときはライフジャケットを着けましょう

おおげさ過ぎると思わずにルールを守りましょう。

□ 子どもだけで遊ばせない

膝の深さでも溺れます。お子さんから目を離さないでください。

□ 体力、泳力を過信してはいけません

余力を残して泳ぎを楽しみましょう

川で気をつけること

□ 急に深くなっているところや流れが速くなっているところがある

川底は一樣ではなく、地形によって水流の速さも違う。

□ 水流の水圧で流されると救助が難しい

海と違いライフガードがいなし救助用の用具もない。

□ 水位が急変することがある

川の上流で雨が降ったり、ダムが放水したりすると急激に水が増し、流されたり中州に取り残されたりする。

□ 水底のコケや石で滑ったりケガをしたりしやすい

川に裸足で入るのは危険。サンダルも流れやすい。

□ 水温が低い

海やプールに比べ水温が低く、長い時間泳いでられない。

夏休みはお子さんとプールや海、川へ行く機会も増えると思います。お子さんが水に入っている間は、一瞬でもお子さんから目を離さないでください。膝までの深さでも溺れることがあります。

楽しいはずの水遊びが、ほんの少しの油断や不注意で、取り返しのつかない事故になります。水の事故にあわないように十分気をつけて夏休みを楽しんでください。



水泳と健康⑦ 流水が血行を促進させる

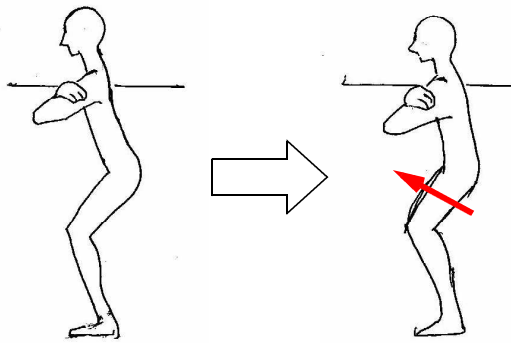
水中で全身に流水を受けると、皮膚振動刺激が起こり、陸上とは比べものにならないくらいたくさんの神経が刺激されます。この刺激が脳の感覚野に情報として伝わり、さらに脳の運動野に伝達され、刺激に応じた運動をするように筋肉に命令が出されます。こうして全身に流水が当たるだけで、脳と神経活動が活発化されます。また、流水を受ける身体の向きを変えることでリラクゼーション効果や筋力アップの効果が期待できます。泳ぐことでも流水の効果が得られますが、泳ぎ疲れたら流れるプールでのんびりと全身に流水の刺激を味わうのもいいのではないのでしょうか。

アクアフィットネス講座⑦

体幹のエクササイズ

お尻ひきしめ体操

ヒップアップ効果の高いエクササイズ。
股関節痛や腰痛の予防にも効果があります。



両足を肩幅に開き
お尻をつき出します

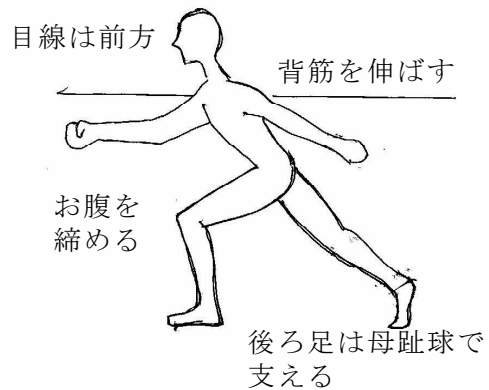
両膝は曲げたまま
腰を前に押し出す
ように動かします

ウォーキングを始めましょう⑦

応用ウォーキング

大股ウォーキング

前歩きよりもさらに歩幅を大きく
することで、股関節の動きをより
スムーズにし、骨盤周辺を柔らかく、
下半身のむくみをすっきりさせ
ましょう。



8月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)	7日、14日、21日、28日 毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	2日、9日、23日、30日 毎週水曜日10時～
アクア&スイム(巣鴨)	2日、9日、23日、30日 毎週水曜日19時～
中上級教室(巣鴨)	11日、18日、25日 毎週金曜日13時30分～
さくらの会(雑司が谷)	8日、15日、22日、29日 毎週火曜日10時～
アネモクラブ(雑司が谷)	8日、15日、22日、29日 毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	10日、17日、24日、31日 毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	3日、10日、17日、24日、31日 毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	2日、9日、23日、30日 毎週水曜日9時15分～

