

心と体の健康づくり ユトリリーナ

蒲郡市がメタボ該当率県内1位、しかし特定保健指導利用率は最下位というデータを目にしたことはありませんか。健康は、自ら意識をしなければ保つことはできません。しかし、健康のために何かしたいと思っても、どうしたらいいかわからないという方も多いのではないのでしょうか。今号は、ユトリリーナ蒲郡を利用した健康づくりを紹介します。

環境清掃課 ☎57♦4100
ユトリリーナ蒲郡 ☎57♦0123

体の健康

おすすめは水中運動

●メタボ対策・運動機能回復にも最適

有酸素運動と、水の特性を活かした身体にやさしく負担の少ない水中運動は、メタボを解消するには、最適な運動といえます。また、杖や補助がないと歩くことも難しいという方でも、水中でなら無理のないように体を動かすことができます。

水中運動を継続することで、体力向上だけでなく、美容・ダイエット効果のほか、腰痛、肩こりなどの疲労回復、水に触れることでストレス解消など、さまざまな効果が期待できます。

●水中運動の魅力と効果

水中運動は軽いジョギングと同じくらいの運動量があります。が、体へかかる負担はジョギングより軽いのです。

水中では、運動のスピードによって身体への負荷を自ら調整することができます。水の特性である水圧・浮力・水温・抵抗を利用することにより、個人の体力・コンディションに合わせて最適な運動方法を選択することができます。



水圧

全身の血液の循環が良くなり、腹式呼吸も促され、新陳代謝を高めることができます。

浮力

水中での体重は、浮力により通常の約10分の1！腰や関節に負担をかけずに全身運動ができます。

水温

水は空気より熱を奪いやすいため、エネルギー消費を比較的簡単に高めることができます。

抵抗

水の密度は空気の約800倍、動かす速度によって強くも弱くもできます。エネルギー消費も高く、引き締め効果や無理なく筋力アップをすることができます。

●利用料金

	パーデゾーン	浴室利用	パーデゾーン・浴室共通
中学生以上	500円	500円	900円
小学生以下	250円	250円	450円



●開館時間

午前10時～午後9時(受付終了時刻：午後8時)

●定休日

毎月1・15日(土・日曜日・祝日の場合は直後の翌日)および年末年始

※パーデゾーンのご利用には水着・キャップ着用が必要です。

※小学3年生以下のパーデゾーンご利用には付添者が必要です。

※おむつ使用者(乳幼児など)のご利用はできません。