

# プールで無理なく機能回復

水中リハビリ教室 = 会員募集中 =

印西市



膝や腰に痛みがあっても、水中での運動は体が軽くなるため、痛みを感じずに動けるという利点がある。印西市牧の原のプールで開講されている田井村悦子さん主催の「水中リハビリ教室」では、障害や後遺症がある人へ、

プールで機能回復ハビリのセッションと体力づくりを行っている。25年前から水中リハビリに取り組む経験豊富な田井村さんは米国アクアセラピー&リハビリ協会認定指導者で健康運動指導士、障がい者スポーツ指導員だ。

教室は田井村さんと3人のベテラン指導員が丁寧に指導してくれる。参加者は人工股関節の術後、脳卒中後遺症、交通事故後遺症のある人などで、身体障害のある幼児も受講。また、同地で5年間の実績があり、腰痛、膝痛、股関節痛など、開講当初からの参加者も多い。「水の浮力によって関節への負担と痛みが軽減さ



れるので、陸上では動かしにくかった部位を無理なく動かすことができ、可動域も広がる。水中では例えば、足を上げ下ろしするだけでも、普段使わない筋肉が使われたり、動かす速度を速くしたり遅くすることで個人の体力や目的に合わせてリハビリやトレーニングができる。プールの中では運動効果を確実に引き出すハイドロトーンという抵抗具を装着してより効果の高いリハビリ運動を行っている」と田井村さん。

動きが簡単で、無理をしないので高齢者にも好評だそう。医師から運動をとめられていなければ参加可能だ。月4回毎週金曜14時~15時。印西市牧の原「ジョイフルアスレティッククラブ千葉ニユータウン」。会費は入会金(登録料)1000円、月会費4300円。毎回利用時に施設入館料430円が別途必要。▽問い合わせ ☎090・3689・0418 (田井村さん)

市川市の村井さんら  
「市川にオオムラ

生息さ

日本の国蝶が「オオムラサキ」であることを、ご存知だろうか。

1933年、わが国で初めて国蝶を決めようと議論を開始したが進まず、1956年、チョウをデザインした切手が初めて発行された影響で、翌1957年日本昆虫学会総会で「オオムラサキ」が