

水中散歩のすすめ

大月 和彦

数年前に膝関節変形症と診断され、いくつかの整形外科で治療とリハビリを受ける。運動メニューを渡され、自宅でも毎日行うように指示される。10分足らずの簡単なエクササイズだが長続きせず、いつのまにか止めてしまう。時々ヒアルロン酸注射するが、痛み止めの一時的な効果しかない。妻が、プールの中を歩くだけで効くと聞いてきた。健康雑誌にも水泳やプールで歩くことの効用を挙げている。

4年前の春、近くのスポーツクラブに入会し、週2、3回プールで歩いている。25mプールの片側に設けられた歩行者専用のレーン。毎回、距離にして1000m水中散歩を続けている。

高齢者がクロールやバタフライですいすい泳ぐのを横目に黙々と歩く。女性が多く、卵型の体を鮮やかな水着で包み、両腕を動かし踊るように歩く人、立ち止まってお喋りに夢中の人たち。

水中では体重の負荷が軽減されるので、膝痛を感じることなく普通に歩くことができた。脇目も振らず30分歩き続けても疲れを感じない。

プールから上がると、息遣いが荒く、身体がほてっている。運動量が大きかったことがわかる。かすかな疲労とさわやかさ。

水中の歩行は、膝への負担が軽くなる反面、水圧や水の抵抗のため身体全体にかかる負荷が大きい。カロリーの消費は大きく、時間あたりの消費量は陸上での2倍という。水泳と水中での歩行が心肺機能強化の最適の運動といわれる所以だ。

プールに通いだしてから4年。肝心の膝痛は治らず、違和感が残っているが、このところ体重の増減はなく、食欲や睡眠はまあまあ。年齢相応の健康を維持している。

一昨年の秋、脳血流の異常が原因という難病に罹った。足腰が衰弱し、歩くのが難儀になる運動障害と声の障害が少しずつ進んでいる。医者は、水中歩行を続けて体力維持を図るのが、難病への唯一の対応だという。

コロナの感染対策をしながらこれからも水中散歩を続けるつもりだ。