

銭湯での水中運動と健康づくり

銭湯体操

全体は約15分です。のぼせや転倒などの危険性を除くために、基本姿勢は「足浴」「腰浴」「胸浴」の3種類としました。

体操の注意点

- ✓ その日の体調にあわせて自分のペースで行いましょう。
- ✓ 体操時間は15~20分とし、胸浴での体操は10分以下にしましょう。
- ✓ 体操中は呼吸を止めないようにしましょう。
- ✓ 体操の前後には水分補給をしましょう。
- ✓ 途中で頭痛がしたり具合が悪くなったら時は、すぐに止めて声をかけて下さい。

1 ウォーミングアップ 足浴



3 足のストレッチング 腰浴



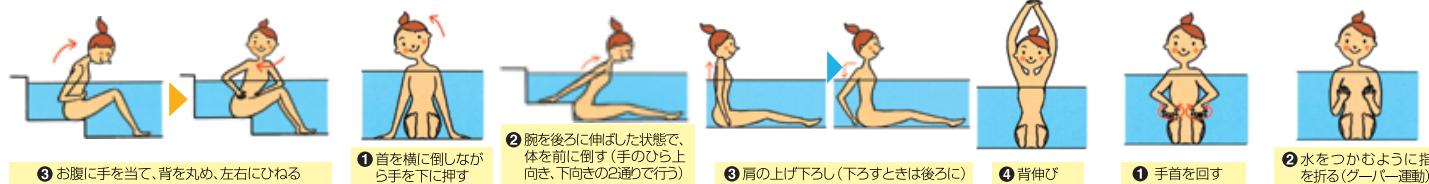
4 足の筋調整運動 腰浴



5 体幹のストレッチング 腰浴



6 肩の運動 胸浴



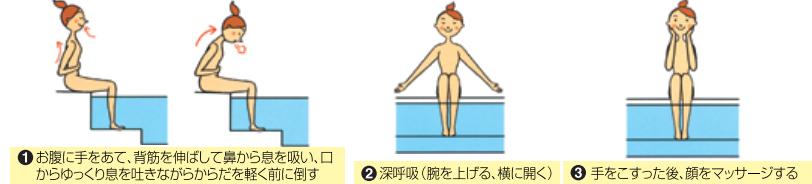
8 腕の筋調整運動 胸浴



9 リラクセーション 腰浴



10 クーリングダウン 足浴



制作:財団法人 滋賀県生活衛生営業指導センター

滋賀県公衆浴場業生活衛生同業組合

協力:びわこ成蹊スポーツ大学 金森ゼミ(金森雅夫教授)

にウォーキングコースを作成していただきました。

(ゼミ学生)岡田実希子・有馬史子・中谷陽亮・田中良昭・

十河友梨子・金井茉莉・藤尾亜衣・桙平浩司・濱岡亜希穂・

藤田さゆり・横田智美・米澤穂波・保田誠