



# あゆみだより

『レジリエンス』とは逆境や困難、強いストレスに直面した時に適応する精神力と心理的プロセスのことだそうです。コロナ禍の中で必要な力なのかもしれません。

『レジリエンス』を高める方法は、①親戚や友人と仲良くする②プラスの側面を探す③良さを活かす④ネガティブ感情の悪循環から抜け出す⑤「気晴らし」をする⑥相手も自分が見えているように見えているとは限らないととらえる⑦相手のことを理解する⑧自信を深める などだそうです。

この時期は「明るく 楽しく 元気よく」過ごしていきたいですね。

園長 杉浦伸枝

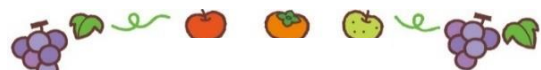
## 9月の予定

- 7日(月)～11日(金) 面接週間
- 11日(金) 岡村 Dr.診察
- 16日(水) そら組分離
- 17日(木) 避難訓練
- 18日(金) 誕生会
- 23日(水) 歯科検診



## 職員出張

- 3日(木) 幾田 豊川 AM
- 7日(月) 水野 豊川 AM
- 10日(木) 増井 田原 AM
- 24日(木) 増井 田原 1日



## 外来保育

- 1日(火) 9日(水) 18日(金)
- 23日(水) 29日(火)



7日～11日の面接週間中はリハビリお休みになります。

9月25日に予定していた秋の遠足は10月30日に延期になりました。

## 9月生まれの

## お友だち

- 1日 けいなちゃん 4さい
- 9日 O・かなとくん 4さい
- 16日 けんごくん 3さい
- 19日 あおいちゃん 6さい
- 25日 はるとくん 2さい

おめでとうございます！





# 水の特性と運動



夏はプールに入るなど水に関わる機会が増えますね。また、お風呂に入る際にもお湯（水）に浸かることがあります。今回は日常に多く関わっている水と運動の関りについてお話ししたいと思います。

○水の特性として、浮力、抵抗、水圧などあります。



## 1) 浮力

水中では浮力の作用により体重が減少します。また、浮力により抗重力筋の活動が低下することで、全身の緊張が軽減して、リラクゼーション効果が得られます。

水位と浮力によって、首まで水に浸かると体重の約90%が免荷（体重をかからないように）され、胸まで浸かると約70%、臍まで浸かると約40～50%、股まで浸かると約40%、膝まで浸かると約10%、それぞれ免荷されます。

水に浮くことで、重力から解放され、波によって揺られることでリラックス効果もあり、筋緊張が緩みやすくなります。



## 2) 抵抗

水中で運動すると、身体にはさまざまな抵抗が加わります。水の抵抗には、水面で移動するときの波により身体を押し戻そうとする“造波抵抗、水の粘性により体にまとわりつき移動を妨げる“粘性抵抗などがあります。これらの抵抗は、身体を動かした分にだけ力がかかるので、無理のない運動が行えます。



## 3) 水圧

水中では水深に応じた水圧が加わります。この水圧は身体の全ての方向に均等に加わります。この特性によって、水中では下肢循環を助けることや関節の安定性を高める効果が得られます。

脇の下以上の水深では、胸部と腹部に圧が加わることで、空気を吸う力の負荷が大きくなり、胸郭の筋力および可動性の改善が得られるそうです。

※耳に水が入ってはいけない、呼吸器系が弱いお子さんなどはもちろんのこと、初めてプール等に入る時はお医者さんに入ってもいいか確認してから入りましょう！



水の特性を使用して、重力から解放されることや水中での運動経験を陸上の動きに反映していけたらいいですね。浮き輪をつけていてもひっくり返ってしまうことがあるので、水中に入る際には十分に注意をして楽しく遊びましょう！

