



子育ても生き方も一直線にはなかなか進みません。紆余曲折があります。同じようなことを繰り返しているように見えることも、できていたことができなくなるといった後退しているかのように見えたりすることもあります。しかし、そのように見えたとしても同じ場所にとどまっていることは絶対にありません。例えるなら、らせん階段を上るように前に進んでいます。子育ても生き方も“底抜けな”楽天主義に立つことが大事だと思っています。

園長 杉浦伸枝

8月の予定

11日(木)～15日(月) 夏休み

19日(金) 防災訓練



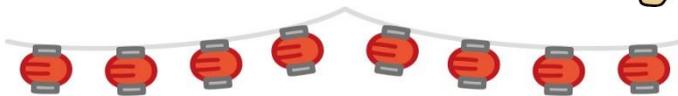
岡村Dr. 診察

竹村歯科医

23日(火) 誕生会

7/19日(火)～8/24(水)

社会福祉士実習生 1名



外来保育 (10:30～11:30)

1日(月) 9日(火) 18日(木)

25日(木) 31日(水)

※1日(月)のみ 13:30～14:30になります。

天気の良い日はプールに入ります。

水着とバスタオルを持って来てくださいね。



職員出張

1日(月)	水野 (AM 豊川)
4日(木)	久保 (豊川)
8日(月)	久保 (新城)
23日(火)	久保 (田原)
24日(水)	水野 (蒲郡)
25日(木)	夏目 (会内)
26日(金)	夏目 (会内)

8月うまれのおともだち

れおくん 6日 2さい

おたんじょうびおめでとう!!





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）に浸かることがあると思います。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とき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！



水の特性を利用して、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、水に入る際には十分に注意をして楽しく遊びましょう！

