



# 私の健康法 31

組合員の皆さんが日々実践されている健康法を毎月一つずつ紹介します。



## 水泳と アクアビクス

● 亀岡市篠町馬堀

おくむら 奥村 タカさん(78歳)  
話

10年ほど前まで水が怖かったのですが、孫の付き添いでプールに通う内に「楽しそうやなあ。私もあんなふうに気持ちよく泳ぎたいなあ」と思うようになり、市内のフィットネスクラブ・サンスポーツに入会しました。教室に通って初めて泳げた時は本当にうれしかったです。1年間でクロールと背泳ぎ、平泳ぎができるようになり、「京都・滋賀マスターズ水泳大会」の25メートル自由形に出場したこともありました。指導していただいた先生方のおかげと感謝しています。

アクアビクス教室は週5回あり、ほぼ毎回参加しています。早朝から畑に出かけ、ひと休みしてからプールへ。音楽に合わせて45分間、体を動かします。終わってからジャグジーでお友達とおしゃべりするのを楽しみます。

水中では足腰に負担をかけずに水圧を利用した運動ができますし、詩吟の総師範として自治会館で月に3回40人ほどで活動しています。その呼吸法や腹筋運動は水中運動と共通する健康法ではないかと思えます。

