

# アクアファンロジー

高齢者の為の  
プログラム

余語 美登里

こんにちは、余語でございます。『アクアファンロジー』ってご存知ですか？  
あまり聞きなれない言葉ですが……

AQUA(水) + FAN(楽しい) + OLOGY(科学)

3つの造語で……

つまり、**水の不思議なパワーを使って楽しみながら運動する。**という意味です。  
水中運動のすばらしさは、今までの What s Aqua ? で理解していただいたと思いま  
す。

しかしながら、プールに来て、レッスンに**参加していただかない**と始まりません。  
そして、**楽しくないと**継続ができません。

ここでは、高齢者のための水中運動についてお話したいと思います。

人は加齢と共に次のことが生じてきます

体力、筋力の低下  
老化により瞬発力がおとろえる。  
関節の可動域が狭くなる(柔軟性が衰えている)  
姿勢が悪くなる。  
呼吸が浅くなる。  
耳が遠くなる。  
生活習慣病になる  
本人の自発力が弱まる  
等等

人は誰でも、加齢から逃れることはできません。老いは確実に忍び寄ってきます。しかし、老化の予防は下記の事がらで遅らせることができます。

……自分のライフスタイルを少し変える……  
日頃からバランスの良い栄養を摂取する  
適度な運動を継続する

そこで、高齢者の方々にアクアファンロジーがライフスタイルを変える良いキッカケとなると考えています。

アクアファンロジーの魅力……それは誰もが楽しいと感じるプログラムに特徴があります。

その特徴とは

2人組・4人組・輪になったり・列になったり・手を繋いだりコミュニケーションが取り易い動きを行うことが楽しい  
簡単な動作だから楽しい  
何度も繰り返して行うことから自然に動作が身に付き、達成感を得られ楽しい  
ボールやヌードルなどを使い、ゲーム・遊び感覚で楽しい



ヌードル



ボール

# 継続は力なり！

さあ、水のパワーを感じてみましょう。

動いて・笑って 明日への活力・若さを取り戻しましょう

🔥 レッツ、アクア 🔥

## アクアファノロジー

私が、このプログラムをする時は、年末のラストレッスン・クリスマスのイベント・高齢者の多い代行の時などに、参加者と一緒に楽しんでいます。

間違いなく、笑い声が絶えません。

ぜひ、皆さんも体験してみてくださいね