

【報道提供資料】

PRESS RELEASE



泉南市と株式会社尾崎スイミングスクールが妊婦の健康増進のための マタニティ水中運動の実施に関する個別連携協定の締結式を行います

泉南市（山本 優真市長）は「すこやかに生み、育てる環境づくり」の推進のため、株式会社尾崎スイミングスクール（本社 大阪府阪南市、代表 佐々木 伸介様）と、妊婦の健康増進を目的とした「マタニティ水中運動」において、個別連携協定を締結することになりましたのでお知らせいたします。

■ 個別連携協定締結式

実施日…2025年2月5日（水）10時～10時30分

場 所…泉南市役所 2階 第1委員会室

内 容…泉南市長、株式会社尾崎スイミングスクール代表による個別連携協定書への記名調印

■ 「マタニティ水中運動」とは

妊娠中の運動不足や腰痛を和らげる、ストレスの緩和や友達づくりのチャンスなどを目的としたプールで行う水中運動です。水中運動なので、体への衝撃も少なく、陸上の10分の1の体重で全身運動ができ、またスイミングの特徴でもある「呼吸」を生かして、出産時の呼吸法もマスターできます。女性の体は妊娠周期が進むに連れて、「妊婦さん」の体になっていきます。そのサポートをするのがマタニティスポーツであり、水泳は代表的な有酸素運動です。

■ 「マタニティ水中運動」のメリット

メリット 1…無理なく動ける

水中では浮力により筋肉や関節にかかる負担が大きく軽減されるため、お腹が大きく重くなっている時期でも効率的に運動をすることができます。

メリット 2…筋トレ効果を得られる

水の抵抗により陸上での運動に比べて負荷がかかりやすいので筋トレ効果があります。

メリット 3…マイナートラブルの改善に効果あり

水圧がかかることにより血流が促進され、さらに無理なく大きな動きを取り入れて動くので血液循環が改善されます。

メリット 4…ストレス解消

運動歴の有無に関わらず、定期的なマタニティ水中運動はほかの運動と比較して高いストレス解消効果と満足度を得られるという研究結果があります。

■ 個別連携協定により、期待される効果

現在本市において、妊婦の健康増進を目的としたマタニティ水中運動を提供している施設は他になく、本市が掲げる「すこやかに生み、育てる環境づくり」の一翼として、尾崎スイミングスクールにて「マタニティ水中運動」を無料で提供いただけることとなりました。

泉南市在住の妊婦の方の運動不足を解消し、より一層の健康増進を目指します。

【本件に関する連絡先】

大阪府泉南市 健康子ども部 保健推進課 担当:田代、曾我

[TEL:072-482-7615](tel:072-482-7615) Mail: hokencenter@city.sennan.lg.jp