

さくら保険サービス通信

〒830-0037 福岡県久留米市諏訪野町2570-9高村ビル2F

TEL 0942-37-7351 FAX 0942-37-7352

さくら保険サービスのURL <http://www.sakura-hoken.com/>

15年

8月号

30秒でチョットした情報通になれる



■「国民皆泳の日」って何？ いつなのですか？

8月15日は終戦記念日。その前日8月14日は何の日か知っていますか？ この日は「国民皆泳の日」の日なんですって。

これってどんな記念日なの。まさか日本国民全員が海やプールで泳ぎましょうなんて……。そんなことはないです。

第1回「国民皆泳の日」が始まったのは1938年(昭和13年)8月28日です。この日、NHK放送の合図で学童水泳大会が全国一斉に行われたそうです。メイン会場は東京の明治神宮プール。それ以外に全国各地のプール・海・川・池・湖などで500mリレー(50m×10人)が行われたとのこと。この大会は1944年(昭和19年)まで続いたそうです。

ところが戦争で大会は中断しました。そして、戦後の1953年(昭和28年)8月14日を「国民皆泳の日」として復活し、水泳大会はその年の8月20日に開催されています。

「国民皆泳の日」は、日本は四方海にかこまれています。海に触れる機会が多いです。そういうなかで水の事故を防ぐために水泳大会で泳ぐ技術を身につけ、おまけに健康な体作りをしましょう。それが「国民皆泳の日」の趣旨です。

今年も地域によりますが水泳大会は8月20日に開催されます。東京では学童が区や市で開かれる水泳大会に約1500人参加します。

また、今年から、日本水連など4団体が8月14日を「水泳の日」と定めて、水泳に親しむイベントを開催することになりました。

泳ぐことで国民が健康になるきっかけになるといいですね。



30秒でチョットした情報通になれる



健康情報

水泳と健康

1

■水の中を歩くこと。

水の抵抗で全身運動ができ、カロリー消化も増量し、ダイエット効果抜群

ウォーキングするなら天気の良い日。まさか強風に向かってするわけではないでしょう。でも、風の抵抗があれば体力も使うからカロリー消化も多くなってダイエット効果は抜群かも。風の代わりが水。プールでのウォーキングは、風ではなく水の抵抗があつて、強風に向かって歩くよりも気分よく運動ができます。



2

■泳ぐ。

水泳は全身運動、特に肩甲骨や肩回りの筋肉強化ができる

クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳など泳ぐには手と肩回りの筋肉を使って水をかぎます。水泳を続けていると肩幅が広くなり、胸板が厚くなり逆三角系になっていきます。私たちの生活ではどうしても利き腕の方の肩を使い負荷が多くなります。水泳をすると両手、両肩を使うので両肩にバランスよく筋肉をつけることができます。

3

■呼吸する。

水中では息を大きく吸い、吐く運動をするから呼吸器官を強く

できる

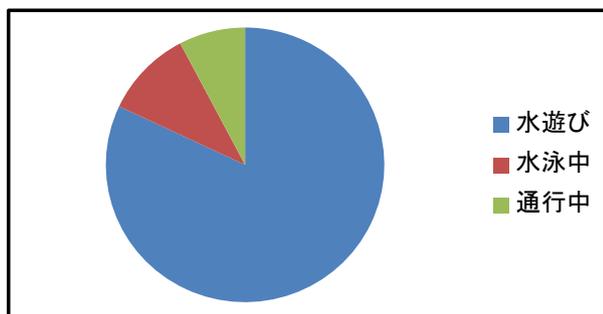
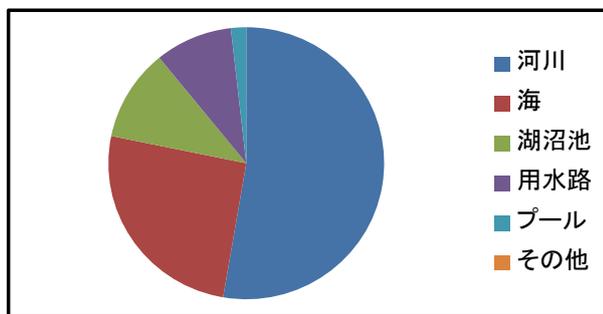
水の中は自由に呼吸できません。泳ぎながら水中から顔を出し、大きく息を吸い、胸いっぱい空気をすってから止め、それから息を吐きます。泳ぐときはこれを繰り返すので肺の機能はアップします。息切れすることなどなくなっていきます。階段の上り降りです息切れしていたあなたも明日から息切れ知らずになります。

30秒でちょっとした情報通になれる



■子供の水難事故。どんな場所で、どんな事故が多いか？

子供の水難事故は警察庁生活安全局「平成26年中における水難の概況」（中学生以下）によると河川で水遊び中の事故が多いです。



■子供の河川事故。気をつけること。

●川の危険スポット3つ

①突然深くなる「淵」

川は、自分が立てるくらいの深さに見えても、急に深くなる地点があります。特に川が蛇行する地点には深い「淵」が多いです。

②急流に足をすくわれる「早瀬」

全体の流れは緩やかでも「淵」の手前では急流(早瀬)になりがちです。うかつに近づくと足をすくわれ、流されることもあります。

③増水すれば取り残される「中洲」

川は源流近くで豪雨が降ったり、ダムでの放出があると、急激に川の水位が上がります。中洲でのキャンプや休憩は避けましょう。

●川から避難すべき5つのサイン

- ①雨が降り始めたとき
- ②注意報や警報が出たとき
- ③水かさが増え、流木や落ち葉が流れてくる
とき
- ④雨が降っているのに川の水かさが急に減
るとき
- ⑤山鳴りやドンという音がするとき

ALSOK ライフサポートコラムより

30秒でちょっとした情報通になれる



トピックス情報

気をつけよう海、川の水難事故

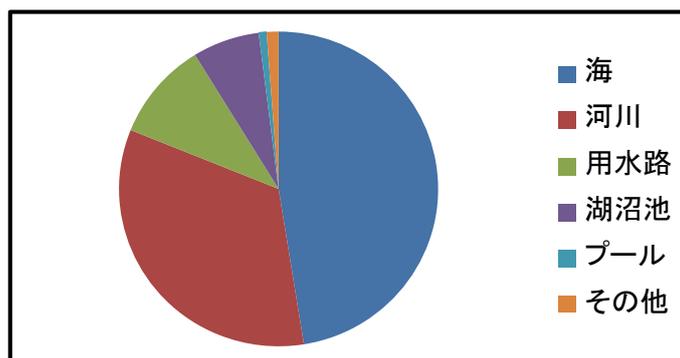


梅雨明けの7月になって水難事故が増えました

3連休最終日の20日、午前9時55分ごろ、静岡県下田市白浜の白浜大浜海水浴場沖合100メートルで家族と海水浴をしていた東京都新宿区の男性(56)が溺れ、沼津市内の病院に搬送されたが意識不明の重体。下田署によると、子どもが沖合に流され、助けようとしたところ、波にのまれたという。午前10時50分ごろには富士宮市精進川の芝川で、富士宮市の市立中2年の男子生徒(13)が滝つぼで溺れ意識がない、と市内の20代男性が119番した。ドクターヘリで静岡市内の病院に搬送されたが心肺停止状態。富士宮署は男子生徒が岩場から滝つぼに飛び込み、溺れたとみて調べている。午後2時ごろには南伊豆町湊の弓ヶ浜海水浴場の沖合約50メートルの海上でシュノーケリングをしていた沼津市小林台、会社員の男性(24)が溺れ、沖合に流された。約55分後、海中に沈んでいるのをライフセーバーが発見し、搬送先の病院で死亡が確認された。

YAHOOニュース 静岡新聞より

死亡・行方不明者の場合別水難事故の発生件数は海がベスト1です。Q&Aで水難事故を防ぐ方法を紹介します。



●死者・行方不明者の場合別水難事故

海	47.4%
河川	33.6%
用水路	10.1%
湖沼池	6.8%
プール	0.8%
その他	1.2%