

# 水泳の効果(大人の方向け)

vol.04

2018.年 9月

## 「水泳で免疫力を上げる！」



「**スポーツの秋**」です！

みなさんスポーツ(運動)してますか？  
今回は水泳(水中運動)が免疫力向上  
に効果的であることをお伝えします！

※免疫力とは体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムです。

### ■免疫力が上がる理由 その1

プールの水は、体温より低い30度前後に設定されていますので、  
**水の冷たさによる刺激が皮膚を鍛え、自律神経の働きを高めること**  
が免疫力向上につながります。

### ■免疫力が上がる理由 その2

水泳(水中運動)が有酸素運動と筋力トレーニングの要素をあわせもっていることです。有酸素運動は呼吸をしながら行うので、**体の隅々まで新鮮な空気を届けることでナチュラルキラー細胞(NK細胞)**という免疫細胞の活動が活性化することがわかっています。また、筋力トレーニングでもNK細胞が活性化し免疫力が向上することが研究から実証されています。

最近、風邪を引きやすくなった、病気がち、体温が下がってきている方は免疫力が下がっていることが考えられます。

他の様々な運動でも免疫力を上げることはできますが、転倒や関節・筋肉・腱等への過剰負荷等の危険性が無く、安全で効率的に免疫力を高められる水泳(水中運動)をこの秋から始めてみませんか？

