なぜ水泳が喘息に良いのか！

喘息の症状のある方に「水泳」が良いと
よく言われていますが、それは何故でしょう。

皆さんはご存知ですか？

その理由とは…

★理由その１

水の中での運動になるため、湿度が高い中での運動となり気管支内の水分損失が少なく運動で誘発される喘息になりにくいとされています。

★理由その２

胸に水圧のかかった状態で運動をするので、呼吸筋を強くし呼吸器の機能を高めることが出来ます。

★理由その３

筋肉を緩め気管支を一定の太さに保つように働く自律神経を水の中に入ることで鍛えられます。
大人になって喘息が自然に治るのはこの自律神経が成熟によるものと考えられています。