

<水泳のメリット・デメリット>~水泳が人生を変える!~

浮力

リラックス効果によりセロトニンやβ-エンドルフィンが分泌され、**ストレスが軽減**される。
(ストレスマネジメント)

空間認知能力の向上により、特に「ゴールデンエイジ」の子どもの脳の発達に効果がある。

生活の質 (QOL) の向上、ナチュラルキラー細胞 (NK 細胞) の活性化による免疫力の向上と発症因子の減少、自律神経の改善が期待される。

水中でのバランス維持により、**体幹筋の強化**に繋がり、姿勢 (猫背) が改善される。

柔軟性が向上し、関節等の**けがのリスクが低い**。

体温調整機能の向上で、冷え性が改善し、風邪をひきにくくなる。

副交感神経が優位になるので**良質の睡眠**をとることができ、過労防止になる。

高血圧の改善につながる。

天気や気温に影響されずに**運動ができ、運動量のコストパフォーマンスが高い**。

メンタル

水中でのリズムカルな動きのマインドフルネススイミング (瞑想効果) により、**リラックスするスキルが向上**し、人生に対する熱意や自己肯定感が高まる。
⇒メンタルヘルスの向上

低負荷エクササイズにより、**リハビリに最適**で、喘息患者、うつ症患者、認知症患者にも効果が期待される。

フィジカル

消費カロリーが多いので、体脂肪が燃焼し、**ダイエット・体重コントロール**ができる。
⇒生活習慣病の予防。

水圧と有酸素運動により心肺機能 (呼吸筋)・循環器系機能が向上し、VO2 Max (最大酸素摂取量) の向上、肺活量アップによってスタミナ (全身持久力) がつき、**バテにくくなる**。

水流によるフラッター効果で血流がよくなるので、むくみが解消し、肩こり、腰痛、多発性硬化症などの**痛みが軽減**する。

新陳代謝がよくなり、**腸内環境が整う**ので、便秘がよくなる。

肌艶がよくなる (**アンチエイジング**)

筋トレ効果 (等速性収縮) でボディが引き締まり、基礎代謝が上がる。
⇒肥満解消、転倒防止

水圧

デメリット

- 過度の反復運動による関節や腱の障害
 - 水泳肩 (Swimmer's shoulder)
 - 腰痛 (lower back pain)
 - 平泳ぎ膝 (Breaststroker's knee)
 - スイマーイヤーズ (特有の肩や肘の痛み)
- (塩素による) 皮膚への刺激が強い。
- 目や耳の疾患を悪化させる。
- 長時間の水中滞在による低体温症、体力消耗