

# 免疫力を上げるには… 食事・睡眠・スイミング！

免疫力を高めるために水泳・水中運動は至適な運動です！

## メリット①

水泳・水中運動は心肺機能や全身の筋力向上が大いに期待できます！

## メリット②

水圧によるマッサージ効果でリラクゼーションが得られます！

## メリット③

水温による冷感刺激で体温調節機能が高まります！

## メリット④

練習後には心地よい疲労感により質の高い睡眠が期待できます！