

喘息改善コースのお知らせ

日本では喘息の患者さんが増えており、家屋構造の変化によるアレルゲンの増加や大気汚染、ストレスなどが発症の原因と考えられています。特に、小児喘息は2歳までに60%・3歳までに80%・6歳までに90%が発症すると言われていています。小児喘息は、12歳～13歳までに完治する場合がありますが、16歳以降に持ち越されると成人になっても発作を繰り返す可能性が高くなります。

喘息の改善に特化した『喘息改善コース』では、少しでも発作のリスクを下げ、お子様が快適に日常生活を送れるように水の特性を活かしレッスンを行っていきます。

喘息でお悩みのお子様の少しでも力になればと考えております。興味をお持ちの方は、1度お問い合わせ下さい。

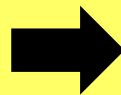


喘息の方に水泳がお勧めな理由

- 湿気が多くホコリが舞にくい環境で運動することで発作を抑えながら体を鍛えることができる
- 息継ぎにより呼吸筋が鍛えられる
- 全身運動で持久力アップ
- 風邪をひきにくくなり、発作の誘発のリスクが軽減される などなど…

喘息改善コースの目標

- 1 軽いスポーツを含め、日常生活を普通に行える(学校を休まない)
- 2 昼夜を通じて症状がでない、若しくは症状の軽減
- 3 発作止めの薬の使用が減少、または必要がない
- 4 お子様の成長(身体的・精神的・社会的)の補助



喘息改善コースの内容

入会時 コース説明
問診
目標の明確化

レッスン時 問診 1週間の発作履歴・症状とその日の体調
体操 湿度の高いプールサイドで徐々に体を温める
水中歩行 水の負荷を利用し心肺機能・筋力アップ
休憩
水泳 自分のペースでゆっくり泳ぎ有酸素運動
水中歩行 ストレッチしながらクールダウン
※ 基本のメニューとなります。体調や症状により内容は変更します。

レッスン曜日・時間

毎週土曜日 14:30～15:30

喘息改善コース料金案内

初回費用	入会金	5,400円	園児または、小学生のコース+喘息コースをご希望の場合 園児コース+喘息コース 月会費 7,400円 児童コース+喘息コース 月会費 7,400円 園児・児童コースでバスをご利用の場合は、別途バス登録料が必要となります。 (園児コース500円 児童コース800円)
	事務登録料	5,400円	
	月会費 (バスの送迎はありません)	6,600円	

1ヶ月単位で
お申込み下さい。

初回費用