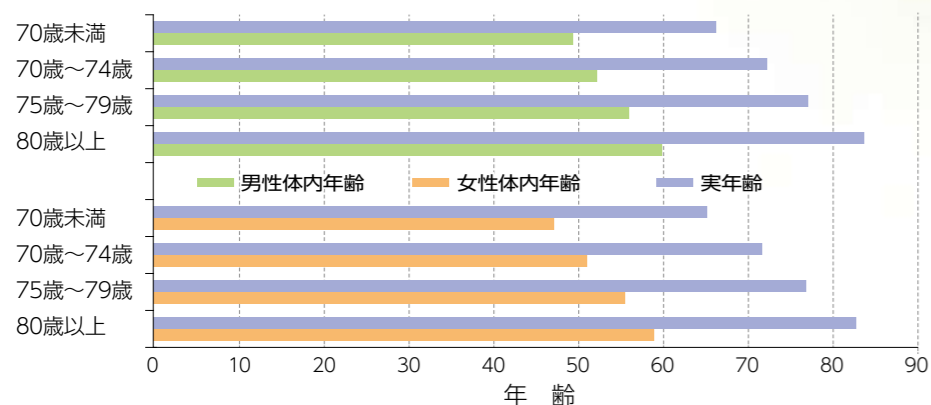


年代別体内年齢



実はすごい・ラジオ体操の効果
 一般財団法人簡易保険加入者協会の委託調査研究によると、ラジオ体操を続けている人は、男女とも体内年齢(※)が実年齢よりおおむね10～20歳若い傾向がみられると報告されています。(左図)
※基礎代謝の年齢傾向と体脂肪率や筋肉量の体組成の年齢傾向から算出

いつでも、
 どこでも、
 どなたでも。

ラジオ体操のススメ。



夏休みの朝の行事や準備運動としておなじみのラジオ体操。誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。ラジオ体操が初めて放送されたのは昭和3(1928)年、今から87年前です。長い間身近な体操として親しまれ、健康志向や介護予防への関心が高まっている近年、その効果や手軽さから、ラジオ体操の良さがあらためて注目されています。

ラジオ体操で健康都市こうしを目標す
 市の予算のうち、医療や介護サービスに関係する費用はこの5年で16億円以上増えました。また、一昨年度の特定健診結果では、動脈硬化を招くLDLコレステロール値が高く、治療が必要な人の割合が県下14市の中でワーストワンでした。市民の健康づくりと医療費削減に向けた取り組みは、これまでも特定健診や特定保健指導、健康づくりの出前講座やウエストサイズ大作戦などを行なってきましたが、対象者が一部の市民に限られるなど、課題もありました。そこで、市はラジオ体操を推進し、市民の健康増進と、医療費削減による市財政の健全化を目指します。



楽しく・無理なく・お金をかけない手軽さが魅力
 ラジオ体操の魅力は、子どもから高齢者まで幅広い世代が楽しく無理なく継続でき、お金をかけずに取り組めることです。そのため、日常生活に無理なく取り入れることができます。

誰でも気持ち良く体を動かせる計算してつくられた体操
 ラジオ体操は、「簡単、容易で誰でもできるもの」「どこでもすぐにやれるもの」「調子がよくて、気持ちがいいもの」の3点を基本方針としてつくられています。また、運動強度が低く、短時間で実施できるため継続性が期待でき、地域で実施すれば親睦を深めるきっかけづくりもできます。

ラジオ体操で心と体にこんないいこと



1 体が柔軟になる
 全身の関節や筋肉を十分に動かすことで体に柔軟性がつき、肩こりや腰痛などの予防・改善につながります



2 呼吸器の動きを高める
 胸を反らしたり元気に跳躍したりすることで呼吸器の動きが促され、息切れを起こしにくくなります



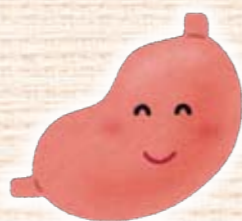
3 血液の流れがよくなる
 全身の筋肉が伸縮することで血液やリンパの循環を促すため、冷え症などの解消につながります

ワンポイントアドバイス

ただ体を動かすだけではなく、腕・足の曲げ伸ばしや背伸び、「イチ・ニ」の掛け声など、一つ一つの動作を意識してしっかり行なうことで体への負荷が大きくなり、より高い効果が得られます。大切なのは続けること。無理をして負担をかけすぎないように注意して行ないましょう。



スポーツ推進委員
 畑中トシ子さん(須屋)



4 内臓機能がアップ
 お腹周りをねじったり体を曲げたりすることで、消化器など内臓の動きを活発化させます



5 免疫力がアップ
 リンパの循環が促されることで免疫細胞が活発になり、ウイルスや細菌の侵入を防いで病気にかかりにくい体をつくります



6 ストレス解消
 全身の筋肉を使うことで気分転換やリラックス効果があり、ストレス解消にも役立ちます



7 仲間ができる
 ラジオ体操会に参加することで顔見知りが増え、会話を交わす相手が多くなり、外出も楽しくなります