

健康ニュース

ラジオ体操

発行 稲城市立病院健診センター保健師

運動不足の方、運動したいと思っけていてもなかなか出来ない方、この機会にぜひラジオ体操を始めてみませんか。今回はラジオ体操第一についてご紹介します。

ラジオ体操とは

ラジオ体操は 1928 年に初めて放送され、約 80 年以上の歴史があります。老若男女を問わず誰でも出来ることをポイントに置いた運動です。有酸素運動、筋トシ、ストレッチ、バランス運動の総合運動が行え、脂肪燃焼や筋力アップ、姿勢の改善などの効果が期待出来ます。

ラジオ体操の効果(平成 12 年 浅岡直美「ラジオ体操についての一考察」より)

13 種類の運動によって全身を動かし、普段の生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与えます。

- ① 筋肉や関節を十分に動かすことによって、柔軟性の向上、血行促進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することが出来ます。
- ② 骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し、骨密度の低下の予防・回復も期待することが出来ます。

ラジオ体操のプログラム

ラジオ体操は 1~13 番までの体操で構成されています。

| | |
|---------|--|
| 1~3 番 | 日常よく使われている腕と脚を使い、全身の筋肉刺激を高め、血行促進。 |
| 4 番 | 体幹の運動で、初めに呼吸器官の働きを高めます。 |
| 5~10 番 | 体幹に徐々に刺激を加え、脊柱の柔軟性を高め、筋肉を進展、強化して、各部位が連動して動きやすくします。 |
| 11~13 番 | 腕と脚の運動で筋肉をほぐし、呼吸の調整を行います。 |

ラジオ体操第一は 3 分 10 秒と短い時間で行えます

幼い頃から慣れ親しんだ動きであり、軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランス良く動かす事が出来ます。

そして 1 日のうちで 1 番体温が高い夕方頃に行うことで、体も動かしやすく、消費カロリーも高くなり痩せる効果も高まるようで、夕方に行っていただくのもおすすめです。

取り組みやすく体にも良いラジオ体操を、毎日の生活習慣としてぜひ取り入れてみて下さい！

ラジオ体操は毎日 6:30~6:40 に放送されています。行動計画と合わせて取り組んでみてくださいね。

