

健康便り

第3号 2021年12月

天嶽院下自治会（協力）ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

◎3月～4月：朝7時

◎5月～9月：朝6時30分

◎10月～12月中旬：朝7時

◎12月下旬～2月：冬季休止

ラジオ体操ウォーキング

◎開催：毎週金曜、午前9時30分

◎集合場所：御幣下公園

◎持ち物：水筒、ハンカチ

◎コース：1時間半以内の行程

健康コーナー ”ラジオ体操の皆さんの『私とラジオ体操』特集”

● A・Y さん

以前、5分程歩くと右脚全体が痺れや痛みが生じ、脊柱管狭窄症と診断されましたが、ラジオ体操に参加して5年程経つと、不思議に痛みが無くなりました。いずれ手術をと覚悟していたのに、現在のところ、狭窄症による痛みは殆んど感じていません。

● K・I さん

今年3月から参加して半年がたちました。コロナ自粛で低下した体調が回復したことが効用の一番目です。Sさん、Mさんなどとお知り合いになれば、地域コミュニティが広がったこと二番目。そしてなんといっても体操をやった後の爽快感、やめられません。

● N・S さん

八十路に入りラジオ体操に参加し5年ですが、今では朝の日課で皆さんにお会いするのも楽しみです。体調まずまず、風邪も引かず、朝食が美味しいのは有難いです。「継続は力なり」、これからも続けます。代表・役員の皆さん、いつも有難うございます。

● B・S さん

現在86才の私は12年前に開始したラジオ体操に当初から参加し、途中数年間代表もしましたが、今日あるのは体操のお陰です。持病の喘息とも何とか共存し、昨年来は心不全で入院もしました。現在は杖歩きですが、歩ける限り皆さんと一緒にラジオ体操を続けるつもりです。よろしくお願いいたします。

● Y・B さん

公園で「お早うございます」から私の一日が始まります。皆さんの元気なお顔に会えて私も元気になれる。ラジオ体操も出来ない所は、私なりに音楽に合わせて楽しくやっています。いつまでも自分の足で歩きたいからです。これも会長さん、役員さんが朝早くから準備して下さるお陰です。有難うございます。

● M・N さん

♪新しい朝が来た♪ 歌声と共にラジオ体操が始まり私の一日の始まりです。ラジオ体操は準備体操の一環と捉えていたのですが、諸説によると、全身の筋肉運動で第一・第二で400種類の筋肉に影響を与える運動であることを知り驚きました。即効性でなく、継続することで効果が出てくるエクササイズである事なので、今後も続けたいと思います。

● R・Y さん

コロナ禍にあっても体操の仲間と元気で「おはよう」と声を掛け合う、朝の空気の美味しいこと！又朝食の美味しいこと！ 血圧もここ数年は落ち着いています。お医者さんは、「体操と散歩の積重ねが良いのでしょう。」と言ってくれました。また以前には変形性股関節症と診断され、手術も視野に入れましたが、現在までしないですんでいます。これからも続けていきたいと思っています。

● Y・T さん

もう何年となるでしょうか。朝白湯を飲み、公園のラジオ体操に参加するのが私のルーティンで、又生甲斐となっておりま。一日のリズムが出来て張り合いとなっています。春は鶯の声、夏は蟬の脱皮穴、秋は金木犀の香りや公園一面のどんぐりなど、沢山の出会いがあり、大切にしたいと思います。皆様の元気なお顔が何よりと力を貰います。ぜひ一緒にしましょうね。

● T・M さん

ある日TVを見ていたおり、東大の松平医師が「洗顔・クシャミ・長時間の座椅子等で骨盤若しくは脊髄のズレで腰痛になる場合が多い。それを予防するにはラジオ体操第一の六番にもある前屈・後屈を何日か続けるうちに治る場合がある。」と話していました。このことをTVで見えて、私は公園ラジオ体操の健康に対する予防効果を再認識しました。