

健康便り

第 7 号 2022 年 6 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～5月:朝7時
- ◎6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

ラジオ体操ウオーキング(水曜)

- ◎開催:毎週水曜、午前9時30分
- ◎集合場所:御幣下公園
- ◎コース:1時間半以内の行程
- ◎12月下旬～2月:冬季休止

健康コーナー

ラジオ体操の歴史と効果 (「かんぽ生命」資料より)

○日本のラジオ体操が始まったのは、大正時代にさかのぼります。当時の通信省が保険事業をはじめの際に、アメリカの生命保険会社がラジオ体操を放送していることを知り、日本でも保険事業宣伝のため取り入れることにしました。当時日本では、ラジオが急速に普及して、甲子園の高校野球、東京六大学の実況放送が人気沸騰中でした。ラジオを通じてスポーツや身体を動かすことについて、意識されやすい時代だったとも言えます。ラジオ体操は、**昭和3年11月1日昭和天皇の即位の礼を記念し国民保険体操として制定され、健康的な生活として早起きをすることで自律的な生活を送ろうと考える機運の高まりの中で、全国に急速な広がりを見せました。**

◎戦後、ラジオ体操はGHQにより一時中止されましたが、その後、新しいラジオ体操として第一から第三までの体操が誕生しました。しかし、この体操は難易度が高く普及せず終了しました。

●**昭和26年現在の「ラジオ体操第一」が誕生しました。**その後定着し、国民的行事として現在に至るのです。**翌年、「ラジオ体操第二」が職場のための体操としてつくられ、第一、第二の2種類が「ラジオ体操」として続けられるようになります。**

●歴史ある「ラジオ体操第一」は放送の言葉に合わせて呼吸を整え、腕をしっかり伸ばすことを体操全体に意識し、さらに今動かしている「筋肉」に意識を向けるとさらに効果的です。「ラジオ体操第二」はジャンプなど少々ハードな運動があり、体調にあわせて進めましょう。

●**ラジオ体操の効果として** ●個々の体力に合わせた動きで体力向上 ●全身の健康促進 ●肩コリの改善 ●呼吸機能改善～ ●消化機能を促す～ ●腰～筋肉をつけることにより腰痛の予防 ★音声だけで動きが分かるように、言葉もうまく考えられており、音声に合わせて、動かす部位をイメージしながら進めることで、運動効果も期待できます。

豆知識

ラジオ体操の効果が調査研究により確認されました 体内の年齢が実年齢より約20歳も若い!

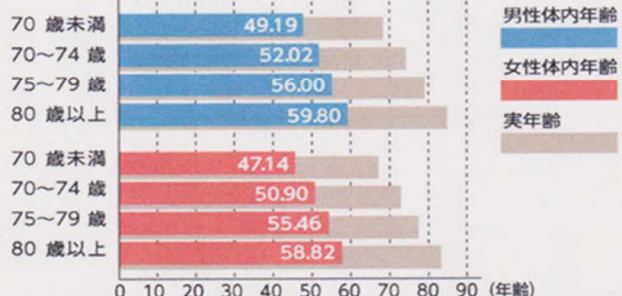
簡易保険加入者協会の委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」で、ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行いました。

その結果、体内年齢は実年齢より10歳～20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになるなどラジオ体操が健康づくりに効果があることが確認されました。

体内年齢

体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。

男女ともに各世代で、実年齢より約20歳若いという結果が得られた。



出典:平成25年度一般財団法人簡易保険加入者協会の委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」