

健康便り

第 10 号 2023 年 1 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～10月：朝6時30分
- ◎11月～12月中旬：朝7時
- ◎12月下旬～2月：冬季休止

ラジオ体操会ウォーキング（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

”健康維持にラジオ体操を”

（構成：満田）

●ラジオ体操へのお誘い

朝の公園、挨拶交わし、10分間！
ラジオに合わせ、気軽にできる全身運動！
心身目覚める朝の体操！
季節を感じ、今日も元気に！



『ラジオ体操継続による効果』

●ラジオ体操（第1）の特長・効果

- 姿勢を正しく、呼吸を整えることがテーマです。
- 「腕を回す」ことで肩こりを解消します。
- 日々の生活からの背骨・腰椎の歪みの「背伸び、ひねりによるひずみ対策」、胸をそらす、身体を斜め下に曲げ、胸部を開くなどの有酸素運動で「呼吸を大きくし整えます」。

●ラジオ体操（第2）の特長・効果

- 多くの筋肉をダイナミックに動かし、身体全体でエネルギーを使うのが特長です。
- 「身体を鍛えて筋力を強化する」、「内臓の動きを活発化させる」ことを目的にした運動が続きます。
- 身体全体をダイナミックに動かし、筋肉の温度や心拍数を上げ、運動不足の解消も期待できます。

●ラジオ体操の目的と効果

- ラジオ体操は音楽のリズムと身体の動きのタイミングが必要で、その結果脳の働き、筋力の増進、健康維持で美容効果、高齢者のボケ防止なども期待され、注目されています。
- ラジオ体操は身体を左右同じように動かす体操です。
- 日頃の姿勢、癖などで左右のバランスが悪くなると身体が歪み、肩こり・腰痛の原因になりますが、ラジオ体操することにより左右の筋肉バランスが良くなり、歪みを正すことにつながります。
- 手の運動、首の運動、足の運動、腰の運動と全身の関節、筋肉を使い、左右均等に動かす・身体をひねったり、曲げたり、側面をグッと伸ばしたりと体幹を使う運動から、胃腸など消化器官を含む内臓の動きが活発化し、姿勢を良くする効果も期待されます。
- ラジオ体操は簡単な運動に見えますが、日常生活では動かさない筋肉や関節を使う動きを仕組んでいるので、全身の血行の促進、代謝が上がり脂肪燃焼も期待できるため、ダイエット効果も期待できます。

（資料：①「JSPO PLUS」、②「有料老人ホーム ネクサスコート」）

●公園ラジオ体操は、2月末まで冬季休止中(上記参照)です。この間お互い自宅で継続しましょう！！