

健康便り

第 1 4 号 2023 年 10 月

天嶽院下自治会（協力）ラジオ体操会

健康情報 『あなたの元気度チェック』が受けられます！

◎藤沢市は高齢者の健康寿命を延ばす一環として、「フレイル（身の活力低下）チェック」を今年度から実施しています。

◎対象者：満 70 才以上の方

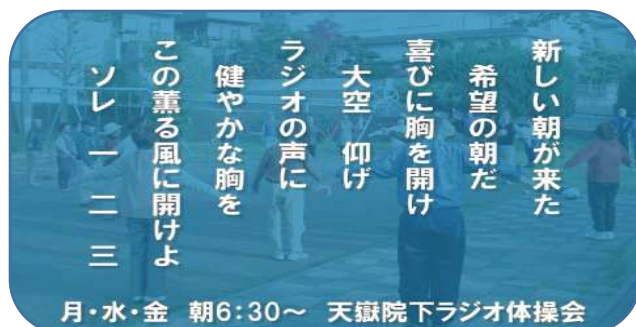
◎未申請の方：市窓口ご相談

◎利用方法（「高齢者はり・きゅう・マッサージ利用券」取得者）：希望施術所で年に 1 回、利用券 1 枚で「フレイルチェック」可

健康コーナー

”ラジオ体操とピアノ伴奏”

（構成：満田）



『ラジオ体操の歌』 作詞：藤浦洸，作曲：藤山一郎

『ラジオ体操』 作曲 第 1：服部正，第 2：團伊玖磨

♪ 新しい朝が来た・・・ よく知られたテーマソングでラジオ体操は始まる。戦後の混乱期を脱した 1951 年（昭和 26 年）に始まり、軽快なピアノ伴奏が効果的。

ラジオ体操第一は「空・風」の描写、背伸びから深呼吸へ、第二は「緑・土」を表す描写、全身をゆすり、腕と足を曲げ伸ばす運動。

ピアノ伴奏でラジオ体操効果アップ

伴奏に乗って飽きずに楽しく

正しいリズムで運動効果アップ

楽しさアップで脳と身体のバランス体感

伴奏に合わせ約 10 分で満足度アップ

●専門医の脳電位解析によると・・・

◎全身をまんべんなく動かせるように構成されたラジオ体操のピアノ伴奏を聴いた時の方が、開眼安静時よりも前頭前野が活性化することが顕著にみられ、

◎さらに身体を伴奏に合わせて動くと、運動領域が活性化することが分かりました。

●このことは、多くの方が学童期から練習してきた体操に付随する音楽であることから、脳において音楽と共に記憶された身体運動がよみがえり、後年においてその音楽効果によっても身体の準備状態が作り出されます。

●さらに、中高齢者にとっての老化防止や介護予防などの面においても、多くの示唆を与えているものと考えられます。

資料：外国文献 8 種、日本（吉田亨一他）