

健康便り

第18号 2024年5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～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

“ラジオ体操の継続効果”

(構成:満田)

……ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の男女543名に調査した結果……

体内年齢 (体内の若々しさを示す指標)

体内の年齢が実年齢より
約20歳も若い!



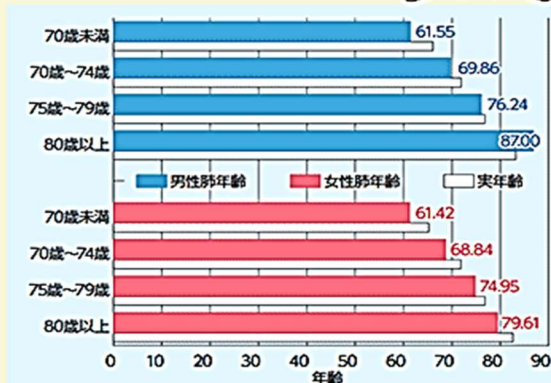
血管年齢 (血管の老化度を表す指標)

若々しい血管で脳卒中や
心臓病を予防!



呼吸機能 (肺年齢)

呼吸機能を若く保ち
息切れを起こしにくい



骨密度

骨が丈夫で健康。
骨粗鬆症の予防に有効



※各世代の標準骨密度を「100」とした場合

ラジオ体操の五つの健康効果

1. 全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
2. 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
3. 血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
4. 屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
5. 目標を設定することによる活動力の向上