

# クリニックレポート



## 今月の話題 : ラジオ体操

新しい一年が始まりました。みなさん運動はされていますか？  
まだこれからという方は、今年はラジオ体操から始めてみませんか。

♪新しい朝が来た  
希望の朝だ～♪

### ●ラジオ体操とは？

- 13種類の運動によって全身を動かし、普段の生活では使用しない筋肉や関節を動かすことができます。
- ・ラジオ体操第一：「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるように一般家庭が対象です。
  - ・ラジオ体操第二：職場向けにつくられています。運動強度は第一より強くなっています。
  - ・みんなの体操：ラジオ体操第一、第二では負荷が大きい方、激しい運動が困難な方にも取り組みやすいストレッチを中心とした体操です。

### ●効果は？

- ・柔軟性が向上します。
- ・血行増進により肩こり、腰痛を予防・回復します。
- ・軽症高血圧の方が高血圧に移行するのを防ぐことが期待できます。
- ・毎日ラジオ体操を実施している高齢者は、歩行能力と筋力に優れていることが報告されました。



**\*ラジオ体操は、即効性があるものではなく、継続することにより効果が期待できます。**

### ●注意点は？

- ・毎日すると効果的です。  
**1日2回ほどを目標に。体に気持ちのいい疲れが残る程度を目安にしましょう。**
- ・**体全体を動かしましょう。腕だけ動いて下半身がおろそかになると、効果が半減します。**
- ・呼吸を止めずに行いましょう。

### ●ラジオ体操の起源

当初の名前は「国民保健体操」。かんぽ生命の起源である逓信省簡易保険局により、1928年（昭和3年）に「国民保健体操」として制定されました。



※NPO 法人全国ラジオ体操連盟 HP より抜粋

テレビで放送されている体操を見ながら、正しいフォームを確認して体操をしてみませんか。

**NHK 6:25~6:35 (月~日) 9:55~10:00・14:55~15:00 (月~金)**

