

2024年6月18日

ラジオ体操の効用について

林 但

あと1ヶ月ちょっとで夏休みが始まります、健康維持増進や社会参加のためにラジオ体操をみんなでやってみませんか。今月初め2週間の間に学ぶ機会があり、これらからラジオ体操の効用について調べてみました。

6月8日のスポーツ推進委員研究大会千葉大会の分科会で青山敏彦講師からわずか **3分の運動で、全身を整え活性化させる効用**があると伺いました。私たちが生活習慣で起こる、体のクセ、固まりやアンバランスな使い方そして動きの連携の悪さがあります。「ラジオ体操」は全身運動で、7つの部位・左右・前後や約200の骨、約400の筋肉動かす。歪みがちな背骨を整え、ダイナミックなストレッチでほぐし運動、体をコントロールすることができます。これらを通して **血液の循環改善、代謝を促進、よい姿勢作り、柔軟性向上、調整力向上**につながります。

一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査によると以下のようなことが出ています。ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の男性211名、女性332名調査しました。

- (1) **体内年齢**(体内の若々しさを示す指標で、基礎代謝量や筋肉量から算出)男女とも実年齢より約20歳若い。
- (2) **血管年齢**(血管の老化度を示す指標で、動脈硬化進み具合を示す)血管年齢が若いほど脳卒中や心臓病などのリスクが低い。ラジオ体操継続者は総じて若い。
- (3) **呼吸機能:肺年齢**(肺の機能がどの程度保たれているか、肺の年齢)ラジオ体操継続者は全般的に高く、運動しても息切れしにくい。10歳くらい若い。
- (4) **骨密度** 骨粗しょう症の予防に有効で、骨折などを防ぐ効果がある。
- (5) **体力年齢**(歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出)体力年齢が若く保たれ、転倒防止や腰痛、肩こりなどの予防や改善につながる。実年齢より20歳くらい若い。
- (6) **身体機能** 男女とも国民標準値を大きく上回る。
- (7) **活力** 生きがいを持って生き生きと楽しく毎日を過ごしている方が大半を占めた。

* 以上のように、継続的に実践している人たちを対象にした、全国規模の調査、研究を行った結果いずれの項目で健康状態を示す数値が良好であることが明らかになりました。

私が以前勤めていた職場では、8:25からラジオ体操第一、15:00に軽い運動を行っていました。今振り返ってみるとなるほどと感じています。夏休みは子供達や地域の人とラジオ体操を行いましょう。横須賀市においては、ボランティア活動、サロン活動、老人クラブ、コミュニティカフェなどの「高齢者の通いの場」で85ヶ所、地域のラジオ体操団体は79団体あります。(健康増進プランよこすか:24年3月発行)

【参考にした資料】

- ① 6月1日 ラジオ体操指導士フォローアップ研修会
- ② 6月8日 関東スポーツ推進委員研究大会 第一分科会ラジオ体操 青山俊彦講師他
- ③ 一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査結果