

26年6月4日

ラジオ体操の効果

林 但

私の在住の地域には、ひとつ増えて今**ラジオ体操を行っている会が15**あります。会では、6時半から行っているところが多いが、7時、8時半、中には女性主体で忙しい朝を避けて13時から行っているところもあります。また、夏休みに限定で児童と大人がやっているところも5つあります。市に登録しているところもあれば、自分たちで主体的に行っている会もあります。参加人数は20名~30名が常時参加は3つくらいで、多くは10数名です。

今日の健康状態や日常の会話がが多いが、中には**困りごとや町内の〇〇が危険などのちょっとした問題の提起がされラジオ体操が終わったら、その足で危険な場所などの確認**などをされている会もあります。町内会には今は入っていないので、みんなと話ができるからと参加して話をしてくれる高齢の方等いろいろな思いをもってラジオ体操に来られています。

一昨年7月から昨年6月まで、上記の14ヶ所を100回弱巡回しながらあいさつに始まり、みんなで公園のごみ・落ち葉拾いや草むしり、そしてラジオ体操のところも多くありました。

2028年はラジオ体操が日本ではじまって100周年、私も健康維持に努めながら近隣の公園ほかで出かけみなさんに交じってラジオ体操を行っていきたくと考えています。また、**体育振興会の行事の連絡や地域の一人暮らしの方への声掛け**も行っています。

* 今後もラジオ体操について報告していきます。ラジオ体操を継続している方の健康調査結果から、**身体機能の維持・向上、心の健康を保持、生活が規則正しくなり、食欲減退も防げる**等の結果を次回報告いたします。



西 ボッチャ交流会前のラジオ体操