

ラジオ体操の効果（その2）

林 但

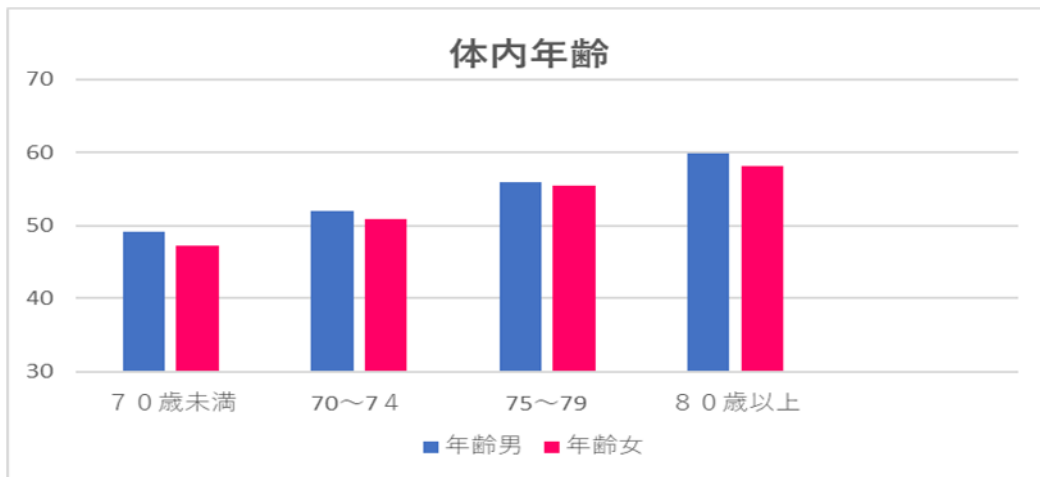
今回は、一般社団法人簡易保険加入者協会が、神奈川県立保健福祉大学健康サポート研究会に委託して、ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の男女543名に調査した結果をまとめたものの中から抜粋して記載致します。

ラジオ体操を実践している人たちが、より健康であることが科学的にも裏づけられています。

ラジオ体操を継続的に実践している方を対象にした、全国規模の調査、研究を行った結果、体内年齢や血管年齢、骨密度など、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。

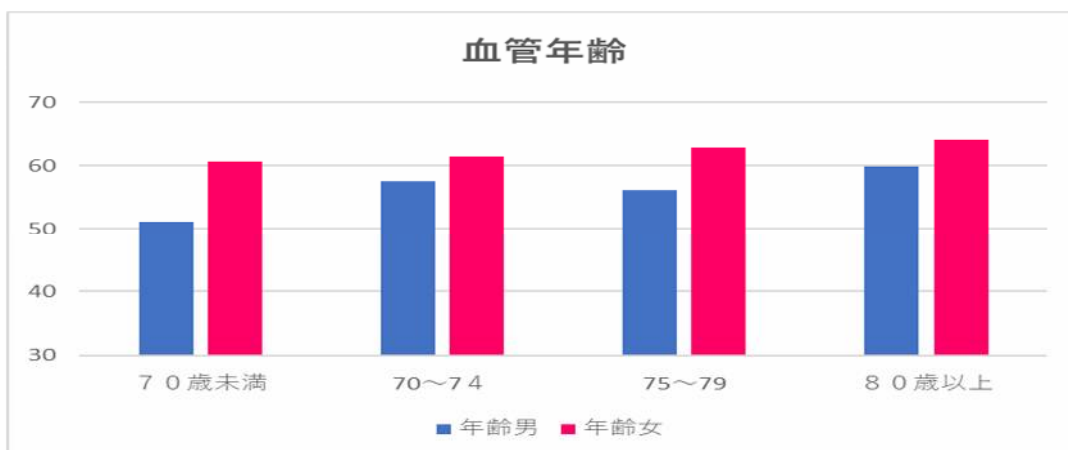
<体内年齢>体内の若々しさを示す指標のこと。

- ・基礎代謝量や筋肉量などから算出する。
- ・男女とも各世代で、**実年齢より約20歳若い**という結果です。



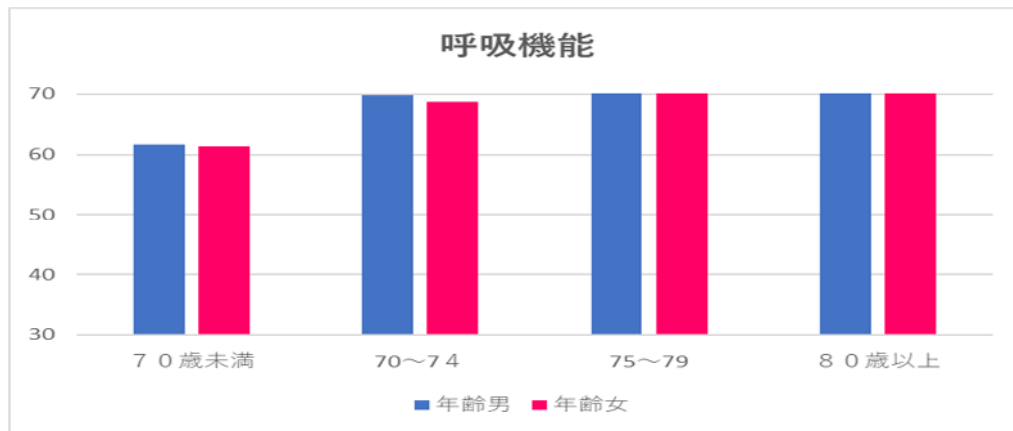
<血管年齢>血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。

- ・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。
- ・ラジオ体操継続されている方は総じて若い。



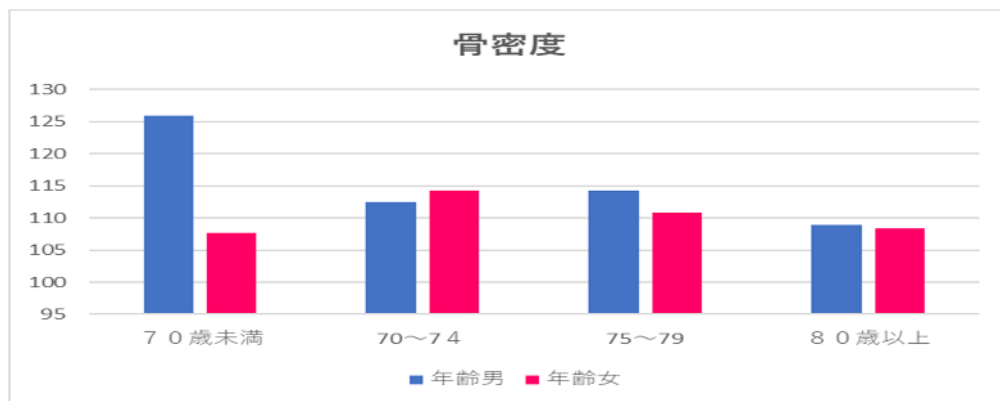
<呼吸機能>肺の年齢

- 呼吸機能が、どの程度保たれているかを示す指標。
- ラジオ体操継続の方は全般的に若く、運動をしても息切れを起こしにくい。



<骨密度>

- 各世代の標準骨密度を「100」とした場合、どの世代も骨密度は高い。
- 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。



<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、転倒予防、ひざ痛、腰痛、肩こりなどの予防や改善に役立っている。

