

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

実は凄かった!!
「ラジオ体操」

ラジオ体操の歴史

ラジオ体操の歴史は古く、1928年に放送が開始されています。これほど長くラジオ体操を続けてこられた理由は「手軽さ」にあると言えます。老若男女問わず、どこでもすぐにできる手軽さがラジオ体操の魅力です。また、約3分という時間も魅力の一つです。時間がなかなか取れない現代人にはぴったりの身体活動と言えます。



ラジオ体操の健康効果

ラジオ体操を続けると、実際にどれだけの効果があるのでしょうか？ラジオ体操を継続的に実践している人を対象に行った全国調査では、体内年齢・血管年齢・骨密度などの数値が良好であることが明らかになっています。身近なラジオ体操を実践しないのもったいないということですよ！



日光浴&ラジオ体操

日光浴は免疫力向上などのメリットがあることをご存知でしょうか？日光浴とラジオ体操を組み合わせることで、健康効果がより一層高まるのです。

日光浴のメリット

- ① 体内時計をリセットする
朝の光には体内時計を24時間に調整する作用があります。
- ② 骨の健康を維持する
紫外線を浴びると、「ビタミンD」が生成されます。これはカルシウムが骨に吸着するのを助ける作用があります。
- ③ 免疫力をUPする
生成された「ビタミンD」は免疫細胞の働きを促進し、免疫力をUPする作用があります。
- ④ 幸せホルモンの分泌を促す
「セロトニン」の分泌が促され、ストレス緩和に作用します。



しかし！たった3分と侮ってはいけません。その短い時間に13種類もの運動が組み込まれています。ラジオ体操は短い時間でも全身をまんべんなく動かせるよう考えて作られているのです。左図では2つの動きに注目し効果を高めるポイントを紹介しています。

ラジオ体操の5つの健康効果

- ① 全身運動による基礎代謝UP
- ② 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢UP
- ③ 血行促進による首・肩こり、腰痛の予防・解消
- ④ 屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
- ⑤ 活動量の向上



正しい動きでさらに効果を高めよう！

ラジオ体操第一

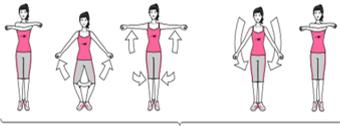
「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」

ポイントを意識して脚の筋肉をしっかりと刺激しましょう。

<効果>

- ・血行促進：冷え性の改善、むくみ予防・解消
- ・筋力強化

POINT かかとの上げ下げ



8回繰り返す

腕を横に振りながら脚の曲げ伸ばしをします。

このとき、「つま先立ち」のまま行うのがポイントです！腕を振り戻すときに一旦かかとを下ろしたら、すぐにまた上げます。

ラジオ体操第一

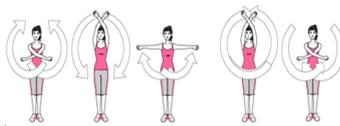
「腕を回す運動」

ポイントを意識することで、普段使っていない筋肉までほぐす効果があります。

<効果>

- ・肩関節の柔軟性UP：肩こり解消、首の疲れ解消

POINT 体の正面に腕で大きな円を描くように



4回繰り返す

肩や腕の力を抜き、遠心力を使って大きく回しましょう！回しやすい方向ではなく、真横、真上を通過するように行いましょう。



SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

コロナ禍で多くの方々が運動不足であり、その結果、我々の施設で健診を受診される多くの方々に体重増加を認めています。「出来るだけ運動をしましょう！」と一口に言っても、もともと運動習慣のない方は何から始めたらいいか分からず、気が付いたら体重は右肩上がりに増え続けている、ということが結構あります。

そこで、まずは「ラジオ体操から手始めに・・・」と勧めています。リモートワークが日常的になりつつある現在、朝起きて太陽の光を浴び心身のスイッチを入れるきっかけにもなるラジオ体操をぜひ、生活リズムの一つに加えてください。3分13秒の中に13種類の運動が組み込まれているラジオ体操第一は、実はすごい効果のある運動ですので、ぜひ試してみてください。