



第3号

いきいき元気通信

(NHKラジオ第1) 毎日午前6時30分

(NHKラジオ第2) /毎週月～土曜日午後0時

再放送 毎週月～土曜日午前8時40分/午後3時

暦の上では秋を迎えましたが、当分は猛暑の日が続きそうですね。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？熱中症対策やコロナによる自粛生活も続いており、フレイル（虚弱）に注意が必要です。今回は皆さんもご存知で、自宅でも簡単にできる「ラジオ体操について」をご紹介します。

ラジオ体操の大切さ

ラジオ体操は元気と若さの源といわれています。また、座ってでもできる体操です。正しく、丁寧に取組めば、健康維持が期待できます。ラジオ体操を習慣づけて、身体だけではなく、気分も軽くなります。

効果やメリット1

加齢や生活の偏りでできる体のきしみや人間が本来持っている機能を元の状態に戻し、維持する効果があります。ラジオ体操を続ける事で「転倒→骨折→寝たきり」を予防する事ができます！

効果やメリット2

- 柔軟性の向上
- 腰痛や肩こりの改善・回復
- 冷え性の改善
- 免疫力の向上
- 脳機能の向上



豆知識

「ラジオ体操」っていつから始まったの？
かんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局が1928年に「国民保健体操」という名前で制定したのが「ラジオ体操」の始まり、制定から90周年を迎えました。

体操の時に注意すること

正しい姿勢を取り、動きのひとつひとつを意識しておこないましょう。腕を回す時は肩甲骨を意識してのびのびと動かし、足の曲げ伸ばしは、曲げる・伸ばすの差がはっきりするように丁寧に行いましょう。胸をそらす運動はお腹に力を入れ腰回りを筋肉で支えるようにして反らしましょう。全ての動きにおいて、息を止めないようにしましょう。

★ できれば毎日、難しい場合は3日以内にもう一度 ★

中区いきいき支援センター

月～金曜日（祝日・年末年始除く）午前9時～午後5時
☎：052-331-9674（本センター）/052-262-2265（分室）