

たった
3分



知られざる ラジオ体操の力

ラジオ体操は、全身の筋肉や骨、関節までまんべんなく動かす全身運動です。毎日継続することで、いくつかの健康効果が期待できます！

✓ 血管年齢

血管年齢が若返ることで、脳卒中や心臓病の予防になります。

✓ 体力年齢

歩行能力や柔軟性、筋力なども向上し、転倒予防にも効果的です。

✓ 骨密度

屈伸運動や跳躍運動は、骨粗しょう症の予防になります。

✓ 血行促進

血行が良くなり、首・肩のこり、腰痛の予防・解消につながります。

✓ 呼吸機能

呼吸機能が良好に保たれることで、息切れを起こしにくくなります。

「爽やかな1日は ラジオ体操から♪」

を合言葉に、未来の自分を輝かせてみませんか？



特集

体を動かかせば、 未来が変わる!

「ラジオ体操」と「速歩き」で未来を笑顔に!



ピアノの生演奏



夏期巡回 「ラジオ体操・みんなの体操会」

480名の
ラジオ体操は圧巻!



健 康的な体を維持するためには何が必要でしょうか。一般的に「食事」「運動」「睡眠」の3要素が挙げられます。
今回の特集では、その中の「運動」について考えてみます。健康のための運動と聞くと、皆さんはジョギングや何かのスポーツをイメージするのではないのでしょうか。実はもっと手軽に運動は始められます。毎日の生活の中に、「何か」を取り入れてみるだけで、健康に効果的な運動になるのです。
それが「速歩き」と「ラジオ体操」です。速歩きは、普段より少し速く、歩幅を広げて歩くだけです。また、ラジオ体操は、たった3分を日常生活に取り入れてみるだけです。それだけで運動となり、健康な体づくりへとつながっていくのです。
今回は7月28日に四万十緑林公園で開催されたラジオ体操イベントの様子も写真で紹介いたします。

地域で取り組むラジオ体操

「ラジオ体操の思い出は？」と聞かれると「小学校の夏休み！」と答える方も少なくないでしょう。
子どもの頃から知っていて、簡単にできるラジオ体操は、今でもさまざまな地域で、幅広い年齢層の方に親しまれています。
そこで、ある日の早朝、2か所のラジオ体操にお邪魔してきました。



続けるのは、自分のため。

▲参加者が入れ替わりながらも、10年以上続く田野々地区のラジオ体操。雨でも毎日やっています。



夏休みにみんなに会えて楽しい!

▲今もやっていた「夏休みのラジオ体操!」仁井田小学校に通う小向・平串地区の子供たち。