

# (有)村上保険サービス通信

〒027-0025 岩手県宮古市実田1丁目3-3  
TEL 0193-65-1020 FAX 0193-64-5805

25年  
6月号

あなたも<sup>毎日</sup>30秒で情報通!  
活用法いろいろ  
コミュニケーションペーパー



## ラジオ体操の発祥と ラジオ体操の健康効果の声

### ■ラジオ体操をしていますか?

#### ●ラジオ体操はいつ生まれたのか?

ラジオ体操は、1928年(昭和3)年、昭和天皇の即位を記念して、現在のかんぽ生命である通信省簡易保険局が、国民の健康増進を目的にNHK、文部省、現在の生命保険協会のもとで生まれました。「老若男女を問わずだれでも、どこでもできるもの」、「リズムに合わせて愉快にできるもの」、「器械を用いないで簡単にできるもの」という3点を重視して作成されました。

#### ●ラジオ体操を毎日続けることで健康効果が現れる

ラジオ体操は、継続して行うことで効果を發揮します。毎日同じ時間に、習慣的に行ってみましょう。心身のリフレッシュ、運動不足解消、健康増進などの効果があります。具体的には、全身の筋肉や関節をバランスよく動かすことで、血行促進、代謝アップ、心肺機能の向上などが挙げられます。また、肩こりや腰痛の緩和、骨粗鬆症の予防、自律神経のバランス調整、心の安定効果もあります。

### ■ラジオ体操の健康効果の声

#### 1. 高齢者の健康維持

##### ・北海道・帯広市の「ラジオ体操会」:

朝6時半から毎日ラジオ体操を行う地域住民の集まり。参加者の多くが70~90代の高齢者。継続することで「転倒が減った」「膝痛が軽減した」「友達ができて認知症予防にもなっている」といった声が報告されています。





## ラジオ体操の健康効果の事例

### 2. 企業導入による効果

#### ・ある製造業の企業 :

作業前に毎日ラジオ体操を実施。慢性的な肩こり・腰痛の減少が確認され、生産性やチームワークの向上にもつながっています。特に第一と第二を組み合わせて行うことで、身体全体のバランスが良くなるという社員の声がありました。

### 3. YouTubeで人気の「ラジオ体操チャレンジ」成功例

「毎日ラジオ体操を1か月続けたら体がどう変わるか?」というテーマで実施された企画の結果として「姿勢が良くなった」「便秘が改善した」「気持ちが前向きになった」などの報告が多数ありました。

### 4. 医師の推薦

整形外科医やリハビリ専門医が「ラジオ体操は全身の関節をまんべんなく動かす理想的な運動」として推奨しています。特に第1体操は、毎日3分間行うだけで心肺機能や柔軟性の向上に効果があると推薦されています。



### 5. 糖尿病の管理にラジオ体操が効果的

東京都健康長寿医療センターなどの研究によると、ラジオ体操は有酸素運動やストレッチ効果を含む全身運動であり、糖尿病の管理に有効であることが示されています。これにより、血糖値の改善やインスリンの働きが向上したとの報告もありました。

### 6. 肩こりや腰痛の改善

日本体育大学の研究によれば、ラジオ体操は普段使わない筋肉や関節を動かすことで、柔軟性の向上や血行促進に寄与し、肩こりや腰痛の予防・改善があらわれました。実際に、50代の方がラジオ体操第1と第2を続けて行った結果、肩こりが解消されたとの報告がありました。

### 7. 体内年齢の若返り

神奈川県立保健福祉大学の調査では、週5回以上のラジオ体操を3年以上続けた55歳以上の男女543人を対象にしたところ、血管年齢や骨密度が同年代の人より優れており、体内年齢で実年齢より10~20歳若いという結果が得られました。



# ラジオ体操の健康効果のまとめ

## ■ ラジオ体操の効果のまとめ

### 全身運動による効果:

ラジオ体操は、全身の筋肉や関節をバランスよく動かすことができる全身運動です。短時間で効率よく全身を動かすことができるため、運動が苦手な方でも気軽に始められます。

全身を動かすことで、血行が促進され、冷え性の改善やむくみ予防、呼吸機能の向上、内臓機能の働き促進などの効果が期待できます。

### 筋力アップと骨密度向上:

屈伸運動や跳躍運動など、全身の筋肉を鍛える動きが含まれています。これにより、筋力アップや骨密度向上につながり、骨粗鬆症の予防に効果的です。

### 自律神経の調整:

ラジオ体操をすることで、大きく呼吸をしたり、適度に汗をかくことができます。これにより、自律神経のバランスが整い、心身のリラックス効果が期待できます。

### 心の安定効果:

ラジオ体操を毎日続けることで、目標を設定し、活動意欲を高める効果も期待できます。また、運動の習慣化によって、心の安定やストレス解消にもつながると言われています。

## ■ ラジオ体操を効果的に行うポイント:

### 正しい姿勢で:

ラジオ体操を始める前に、正しい姿勢を意識しましょう。動作の一つ一つを丁寧に、大きく動かすように心がけましょう。

### 無理のない範囲で:

自分の体力や体調に合わせて、無理なく行える範囲で取り組むことが大切です。

## ラジオ体操と健康



### ✓ 全身の血行促進

腕や脚、体幹など全身をまんべんなく動かすことでの血流が良くなり、冷えや肩こりの改善に役立ちます。

### ✓ 筋力・柔軟性の維持

腕や肩ぐわきなど全身を揺すりの改善に役立ちます。血流が良くなり、冷えや肩こりの改善に役立ちます。

### ✓ 生活リズムの安定

朝にラジオ体操を行うと、体内時計が整いやすくなり、睡眠の質や集中力の向上が期待できます。

### 継続しやすい理由

- ・時間が短い(1回3分程度)
- ・特別な器具や場所がない
- ・老若男女問わず実践可能
- ・昔から馴染みがある



## ラジオ体操の健康効果一覧表

### 時間帯:

朝は、心身のリズムを整え、血液循環を良くする効果が期待できます。

### 正しいフォーム:

ラジオ体操は、正しいフォームで行うことで効果が上がります。テレビやインターネットなどで正しいフォームを参考に、丁寧に実践しましょう。

NHKラジオ体操を検索すると動画が表示されます。

以下の動作と健康効果表を意識して継続して行いましょう。

ラジオ体操第一の動作と健康効果

動作順	動作	鍛えられる部位・効果
1	両腕を上げて背伸びの運動	姿勢改善、背筋の伸展
2	腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	肩・膝関節の可動域向上
3	腕を回す運動	肩関節の柔軟性向上
4	胸を反らす運動	姿勢改善、胸郭の開放
5	横に曲げる運動	脇腹・腹斜筋のストレッチ
6	前後に曲げる運動	背中・腰の柔軟性向上
7	体をねじる運動	腰回り・体幹の可動域改善
8	両腕上下の運動	心拍数の上昇、血流促進
9	体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動	背中と脇のストレッチ
10	両足で跳ぶ運動	下半身の筋力・バランス向上
11	両腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	太もも・臀部強化
12	深呼吸	呼吸筋の活性化、リラックス
13	終わりの深呼吸	心拍を整えるクールダウン