



保健センターだより

「運動不足だし何か運動を始めないと・・・だけど、どんな運動をすればいいのか？忙しくて時間もないし・・・」と困っている方はいませんか？そんな時は「ラジオ体操」から始めてはいかがでしょうか！！「いまさらラジオ体操？」と思われるかもしれませんが、ラジオ体操は**たった3分間**で全身を動かすことができます。また、立位でも座位でもできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整してみましょう。



手足をしっかり伸ばすことや動きにメリハリをつけることを意識して丁寧に行うことで、ラジオ体操の効果をより高めることができます。

ラジオ体操の効果

- ①全身運動による基礎代謝UP・血管年齢の若返り
- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- ③血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- ⑤目標を設定することによる活動力の向上

参考文献「平成25年度 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」
(一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査)

	ラジオ体操第一	ラジオ体操第二
消費カロリー	約12kcal	約13～18kcal
運動の数	13項目	13項目
運動の内容	比較的簡単な動作	複雑で筋力を使う動作
主な対象	こども～高齢者まで 幅広く一般家庭を対象に 「いつでも」「どこでも」 「だれでも」 行えるように作られた	やや大人向け 青・壮年層を対象 当初は職場での運動用に作られた

運動は“続けること”が大切です！みなさんも、ぜひ今年の抱負に加えてみませんか？
※ご自身の無理のない範囲で体調に気を付けて行ってください。