



## ラジオ体操でロコモ\*予防を!

※ロコモティブシンドローム

ラジオ体操は、ロコモ予防になります。

「なぜ?」

「それは、ラジオ体操が全身運動で、筋力やバランス能力を向上させるからです。」

以前ミレニアム 42 号でもお話したように、ラジオ体操はいつでも・だれでも・どこでもできる「全身運動」です。日常生活で普段使わない体のすべての骨（関節）や筋肉を動かし、体に順序よく運動刺激を与え、筋肉をほぐし、血液循環をよくして、体力を増強します。

実際の「ラジオ体操第一」の動きを順番に見てみましょう。

- ・まず背筋を伸ばす
- ・腕を振って脚を曲げて伸ばす
- ・腕を回す
- ・胸を反らす
- ・体を横に曲げる
- ・体を前後に曲げる
- ・体をねじる
- ・腕を上下に伸ばす
- ・体を斜め下に曲げ胸を反らす
- ・体を回す
- ・両脚でとぶ
- ・腕を振って脚を曲げて伸ばす
- ・最後に深呼吸

ずいぶんたくさんの動きが入っていますね。

ラジオ体操は、頸部から胸部・腹部の柔軟性を高め、さらに肩・腰・膝・足の関節もフルに使った運動であることがわかります。だから、ロコモ予防になるのです。

そしてもうひとつ、大切なことがあります。それは、継続は力なりということです。つまり、継続できないとロコモ予防にならないのです。運動は、継続しないと3か月で効果がなくなります。よく耳にするのは「夏は暑いので運動しない!」「冬は寒いから動きたくない!」ということです。このように夏冬に脱落する人が多いのです。

ところが仲間がいると継続率は、飛躍的に良くなります。その点、ラジオ体操は仲間作りにも絶好の運動なのです。毎朝「おはようございます」から始まり、ラジオ体操という全身運動を行い、体操仲間と談笑することが、さらに体内時計も脳も活性化させるのです。

さあ、元気な体操仲間と、ロコモ予防にラジオ体操を始めませんか?

