

ヘルシーなの健康応援ナビ

NAVİ



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

ラジオ体操で健康づくり

⑩1004344

本市では、平成27年度に田原弁版ラジオ体操第1を制作しました。このCDを家庭・企業・団体などに配布することによって、ラジオ体操の普及・啓発を行っています。

ラジオ体操は、普段の生活の中であまり使われていない筋肉や関節を動かすことで血行が促進され、心も体も活性化させる効果があります。掛け声に合わせて、体のどの部分の運動なのかを意識するとより効果的です。



▲いきいきサロンよってきん会の様子

10名以上のグループの場合、ラジオ体操のポイントを学ぶことができます。「市政ほーもん講座」に申し込みができますので、ぜひご利用ください。

ラジオ体操の効果

体内年齢改善(実年齢マイナス10〜20歳)、心臓病のリスク減少、呼吸機能の向上、骨粗しょう症予防、体力年齢改善(転倒予防、膝関節痛・肩こり予防)などさまざまな効果があります。

※出典：平成25年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究より

体操している方の感想(ラジオ体操実施後のアンケートより)

- ・田原弁で笑ってしまいますが、楽しくできます
- ・膝の痛みでふらついていましたが、1ヵ月続けたら楽に体操ができるようになりました

注意点

- ・立って体操することが困難な方は座って行いましょう
- ・痛みのある方は、無理のない範囲で体操しましょう

ラジオ体操第1を実施している団体一覧

| 団体 | 会場 | 開催日 | 時間 | その他 |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|
| 滝頭公園 | 滝頭公園管理棟前 | 火～日曜日 | 午前8時25分 | なし |
| 豊島クラブ | 豊島集会所 | 毎日 | 午前6時30分 | なし |
| いきいきサロンよってきん会 | 田原福祉センター多目的室 | 毎週木曜日 | 午前11時20分頃(サロン終了後、不定期) | サロンは午前9時30分～ |
| 森林浴童浦歩こう会 | 笠山公園 | 第1木曜日(雨天なら、第2木曜日) | 午後1時30分 | ウォーキング前に実施 |
| 田原文化会館 | 田原文化会館アトリウム | 土日を除く開館日 | 午前8時45分 | なし |

◆一緒に体操しませんか？
次の団体が行うラジオ体操には、どなたでも参加できます。参加費は、無料です。

お手軽3分フィットネス ⑬

お手軽3分フィットネス集 スポーツ課などで配布中!

太ももの内側を伸ばして、ひざ痛を予防

太ももの筋肉が硬くなると立ち姿勢や、歩行のバランスの悪化につながります。ストレッチをして筋肉をほぐすと体の安定性が高まり、立ち姿勢で行う運動機能が向上します。

スポーツ課 ☎23-3531



- ① 椅子に座り、一方の脚を伸ばしつつ、股関節から外側に開き、かかとを床につけて、爪先を上げる。
- ② ①の状態から、もう一方の太ももに手を重ね、伸ばした脚の反対側に上体をひねる。
- ③ ②の状態から、息を吐きながら、ひねった上半身を前に倒しキープ。このとき伸ばした脚を内側に回し、30秒キープする。

※①から③を左右両方で行う