

# 保健師だより



第 221 号  
2021 年 8 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

暑さと長引く外出自粛の中、身体を動かす機会が減っていませんか。適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きが正常になります。また、食欲や睡眠の質がアップし夏バテ予防にもつながります。今回はいつでもどこでも手軽にでき、だれもが一度はやったことがあるラジオ体操の魅力を紹介합니다。



## たった 3 分！ラジオ体操の魅力 第1が約 3 分 第2が約 2 分 30 秒

- ◎ 各 13 の運動で構成され、1 曲で全身のほぼ全ての筋肉を効率よく刺激します。
- ◎ 左右均衡に動かすので身体の歪みが自然と取れます。
- ◎ 軽めの運動から徐々に運動量が高まり、けがをしにくい体操順序です。
- ◎ 第 2 は少し強度が高く腱への刺激を与える運動も含まれます。

## 💡 こんなにあった！ラジオ体操の効果 💡

- 1、柔軟性を高め血液の流れを良くする … 肩こりや腰痛予防
  - 2、筋力を保つ … 転倒防止
  - 3、良い姿勢を保つ … 体の歪みの解消
  - 4、呼吸の働きを促す
  - 5、内臓の働きを高める … 便秘の解消
  - 6、ストレス解消、気分転換
- ◎ 作業前に行うとけが予防や作業効率アップにつながります！



## 効果アップの心がけ

- ☞ 呼吸をしっかりとしながら行う
- ☞ 動かしている筋肉を意識して動かす
- ☞ 継続する

痛みのない無理のない範囲でおこないましょう！

## 水分補給を忘れずに！

ラジオ体操は速歩に相当する運動強度です。体操の前と後で水分補給をしましょう。



- ◎呼吸を止めると脈拍や血圧があがります。呼吸をしっかりとすることで代謝があがります。
- ◎体は脳の指令で動いているので意識するのとなしなのとは効果に大きな違いがあります。

## おすすめのタイミング



朝のお出かけ前  
仕事の合間

身体と脳がすっきりと目覚めます！

## ラジオ体操の正しい動きを再確認しましょう

ラジオ体操は毎朝 6 時半に NHK ラジオ第一放送で放送されています。また、NHK の動画サイト内ではラジオ体操の動画を観ることができます。ぜひチェックしてみましょう。

<https://www.nhk.or.jp/d-garage/>

図解のダウンロードはこちらの NHK ラジオ体操のページから。

<https://www4.nhk.or.jp/radio-taisou/23/>

