看護ニュース

実はすごい！「ラジオ体操」の効果

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

最近コロナは一旦落ち着きが見られた感染状況もまた広がりが出てきました。増えれば自粛ムードになりまた家の中での生活が増えてくるかもしれません。

そんな時に家でもできるエクササイズとしてラジオ体操に注目が集まってきています。

ラジオ体操は健康上、どんな効果があるのでしょうか？

ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせてつくられています。しかも、健康な人なら負荷も少なく、だれでも手軽にできる体操です。これを毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。ラジオ体操の効果について「十三種類の運動によって全身を動かし、ふだんの生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与える。特に筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができる。また、骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待することができる」と言われています。

ラジオ体操の効果を高める正しいやり方

健康維持・美容に効果があると言われるラジオ体操。やり方次第でさらに効果を高められます。正しくラジオ体操を行い、効果を高めるために気を付けたいポイントを3つ紹介します。

① 力まずに指先を意識する

② 目的に合わせて時間を選ぶ

③ 呼吸を止めない

詳しい内容は参考にさせてもらいましたＪＳＰＯプラスさんのページを見に行って勉強してみてください。

現在、デスクワーク中心の生活を送っている人も少なくありません。日中のパソコン作業などにより、自律神経が過度に優位になりやすく、夜になっても興奮して眠れない場合もあります。夜にラジオ体操をすれば、運動神経と自律神経のバランスが整い、ゆっくり休めます。

ラジオ体操
ただし、即効性を期待してはいけません。継続して体操することで効果を感じられるでしょう。第一も第二もわずか3分程度です。すき間の時間を見つけて続けてみてください。

情報提供：今本ns

参照：ＪＳＰＯプラス
　　：全国ラシオ体操連盟