

「ラジオ体操の健康効果」の研修で多くを学ぶ！(研修報告)

6月下旬、神戸市内で「ラジオ体操の健康効果～体と心を元気にする毎日の習慣～」の研修があり、講師：ラジオ体操連盟の鈴木大輔理事長(NHKテレビ体操のお兄さん)から多くのことを学んだので、情報提供として投稿させていただいた。

(私が)子どもの頃、夏休みの朝の6時半になるとスタンプカードを持ち、近くの公園に体操に行ったことを思います。NHKの朝ドラ「あんぱん」では主人公「浅田のぶ」さんが皆の前で体操していたのは戦前のラジオ体操ですね。形は現在のラジオ体操と違いますがあの辺りから始まり、もう100年前位から始まりました。

私は保健体育の教員をしていたので、ラジオ体操をしっかりと教えないといけないと思い、手を伸ばす膝を伸ばすなど、形のことばかり気にしてたのですが、今になってラジオ体操をすることだけでなく、ラジオ体操に行くことが、我々の健康の維持増進につながるとつくづく思っています。ラジオ体操に行くことは「ウォーキングしてること」、ラジオ体操会に出向く事は「仲間ができること、地域の方たちと触れ合い、顔見知りになれる」など、心身とも良いことづくしだと今は強く感じています。

またラジオ体操の仕方は、各年代に合わせ無理をしないように、健康のために体操をしているのにどこかを痛めるなど良くないです。自分自身に合わせてすれば良いので、それぞれの動きを理解して行うことが大切です。例えば、最初の運動で「腕を前から上にあげて」とありますが、その前に「まずは背伸びの運動」という言葉が入る。皆さんは深呼吸と勘違いしている場合があります。一つひとつの運動をよく理解して行い、音楽に合わせて色々説明がなされている言葉をよく聞いて行えば今までと違ったラジオ体操ができるのではないかと思います。

またこの研修では、ラジオ体操がなぜ良いのかを科学的見地から次のようなデータ(右記)も紹介されていたので、ご一読ください。

スポーツ推進委員(元学校保健体育教員) 齋藤 豊章

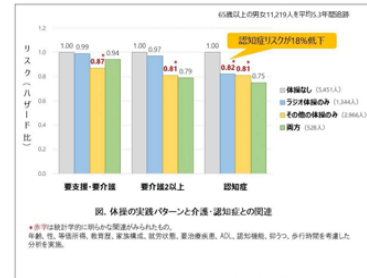
●今の生活にラジオ体操をちょい足し① (認知症リスクが18%低下！)

3. 今の生活にラジオ体操をちょい足し(認知症予防)

ラジオ体操で認知症リスクが18%低下

～ラジオ体操以外の体操では要支援・要介護や認知症リスクが13～19%低下～

高齢者における体操(特にラジオ体操)の実践により、要介護および認知症のリスクを低下させる可能性が、世界で初めて明らかになりました。この研究は、全国19市町村に住む65歳以上の11,219人を対象に、平均5.3年間の追跡調査を実施しました。体操なしのグループと比べ、ラジオ体操のみのグループは認知症のリスクを18%低下、その他の体操のみのグループでは要支援・要介護リスクを13%低下、要介護2以上および認知症リスクをそれぞれ19%低下させることが確認されました。この結果は、高齢化社会における健康施策として、体操の普及の重要性を示しています。

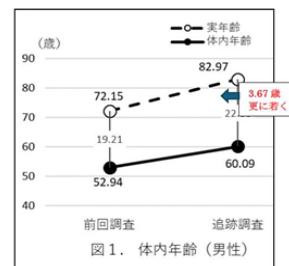


Satoru Kanamori, Kenjiro Kawachi, Taishi Tsuji, Kazuhiko Ide, Hiroyuki Kikuchi, Kokoro Shirai, Mitsuyuki Yamakita, Yoko Kai, Ichiro Kawachi, Katsunori Kondo. Taiyo practice and risk of functional disability and dementia among older adults in Japan: the JAGES cohort study. JSM - Population Health 2024; 10:731.

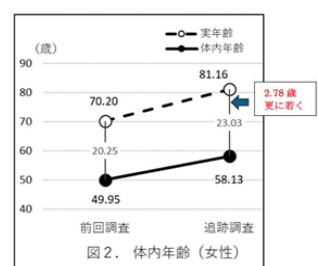
●今の生活にラジオ体操をちょい足し② (体内年齢が若くなる！)

3. 今の生活にラジオ体操をちょい足し(体内年齢)

ラジオ体操継続者は体内年齢が若い！



男性 3.67歳



女性 2.78歳

2024年度簡易保険加入者協会調査

●今の生活にラジオ体操をちょい足し③ (地域活動することは死亡リスクを軽減！)

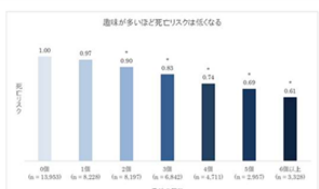
3. 今の生活にラジオ体操をちょい足し(ラジオ体操会)

多趣味な高齢者は死亡リスクが低い 趣味2個で10%、5個で31%のリスク軽減効果

～特に効果的なのは「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に行う趣味」～

多趣味であることは健康に良いのか、またどんな趣味が健康に良いのかについて、これまで十分に検証されていませんでした。本研究では、65歳以上の地域活動者の日本の高齢者を対象に、4年間の追跡調査の結果、趣味の数が多いほど死亡リスクは低くなりました。趣味の種類が5個の人に対して、趣味が2個の人では10%、5個の人では31%のリスクが低い結果となりました。また趣味のタイプ別にみると、「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に行う趣味」が死亡リスクの軽減に特に効果的であることが示されました。

お問い合わせ先: 東京医科歯科大学 国際健康推進学研究所 教授 齋藤 豊章 fujisawa@nph.med.tokyo.ac.jp
東京医科歯科大学 国際健康推進学研究所 小幡 浩希 tk.takahashi@nph.med.tokyo.ac.jp



多趣味な高齢者は
死亡リスクが軽減！
地域活動は社会を
健康にする取組み