

## 「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つたことを思います。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「ウォーキングすること」、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「先ずは背伸びの運動」という言葉が入る。皆さん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と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

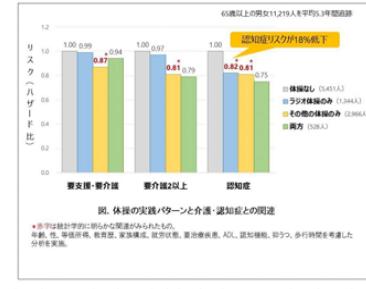
### ●今の生活にラジオ体操をちょい足し① (認知症リスクが18%低下！)

#### 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1,219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%低下させることができました。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。

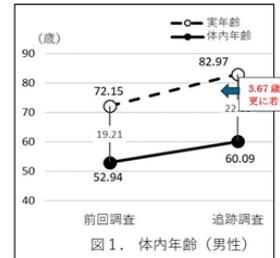


Satoru Kanamori, Kenjiro Kawaguchi, Taishi Tsuji, Kazushige Ide, Hiroaki Kikuchi, Kakoru Shirai, Mitsuayamakita, Yuko Kai, Ichiro Kawachi, Katsunori Kondo. Taiyo practice and risk of functional disability and dementia among older adults in Japan: the JAGES cohort study. SSM - Population Health 2024; 101731.

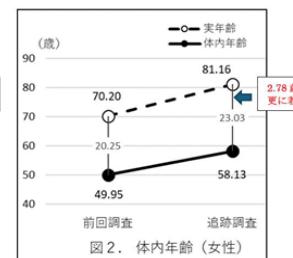
### ●今の生活にラジオ体操をちょい足し② (体内年齢が若くなる！)

#### 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 (地域活動をすることは死亡リスクを軽減！)

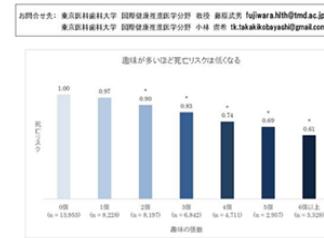
#### 3. 今の生活にラジオ体操をちょい足し (ラジオ体操会)

##### 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「誰かと一緒に使う趣味」~

多趣味であることは健康的によいのか、まだどんな嗜好がそれほどよいのかについて、これまで分けて検討されていました。本研究では、既存の上の基盤の日本の高齢者43,216名(女性22,178名、男性20,038名)を対象として、趣味活動とそのリスクの関係を解析しました。趣味の数が他の人に比べて、趣味数が2個以下の人は約5%の人がで31%死生存リスクが低い結果となりました。また趣味のタイプ別に見ると、「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に使う趣味」が死亡リスクの軽減効果に効果的であることが示されました。



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