体号
整月
拿1
推ち
つぼう
2021

ラジオ体操

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します

ラジオ体操というと、子どもが夏休みにするもの、職場でするものだと思っていませんか？

ラジオ体操は老若男女、いつでもどこでもできるように、第1第2とともに考え抜かれた13の動きを使って

① 体を慣らす
② 背中を動かす
③ 全身を使う
④ 体を整える

という構成になっています。

それにより

★全身の約400以上の筋肉を使って

生活・長寿に必要な筋力、と、さに動ける力、調整力を保つ

★呼吸を整える
★★血流を良くする
★★代謝が上がる
★★体の悪いクセを自然にとり除き、姿勢を改善する

という効果があります。第1第2で5分程ですが、第1だけで座っているときの3～4倍のエネルギーを使うというのですから、すごいですね！

さらに、2020年6月にお伝えした経絡を刺激するので、筋肉だけでなく内臓の働きや、その他器官の働きも良くします。

ウォーキングやヨガなどをする時間がない人も、お正月に食べすぎ飲みすぎた人も、できる時に、思い出した時にやってみませんか？10年20年後の体が違ってきますよ。

ポイント押さえて 動ける体に

13の動きとその目的

1. 背伸びをする
良い運動姿勢をつくる

2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす
全身の血行を促進する

3. 腕を回す
肩こりや首筋の疲れを取る

4. 胸を反らす
胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる

5. 体を横に曲げる
背骨を柔軟にする
体の横の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進させる

6. 体を前後に曲げる
腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を防ぎ、腰痛を予防する

7. 体をねじる
胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腰部の圧迫を除く

8. 腕を上下に伸ばす
全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける

9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす
おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く
胸部を広げる

10. 体を回す
腰回りの筋肉を伸ばし、圧迫を取り除いて、背骨を柔軟にする

11. 両脚で跳ぶ
全身の血行を良くし、体の緊張をときほぐす

12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす
全身の血行を促進する

13. 深呼吸する
体を平常時の状態に戻す

動きのポイント
- 指先までしっかり伸ばす。
- 呼吸しながら行う。
- 動かしている筋に集中して行う。ただし、力まない。

伸びやかな動きで内臓活性!
例えば5番目の動きで体を横に曲げますが、身体の側面には"胆経"の経絡が通っています。胆には、肝でつくられた胆汁を貯蔵・排泄することにより、脾胃の消化吸収を助ける働きがあります。また、胆経の経絡は側頭部を通っているので、偏頭痛や目のトラブルなどとも関係があります。

かんぽ生命「平成25年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」によると
ラジオ体操を毎日している55歳以上の人を対象にした調査では、
体内年齢が約20歳若い
血管年齢、呼吸機能、骨密度、
体力年齢、身体機能、活力
において標準値以上の結果が得られています。

参考文献
かんぽ生命　すこやかコラム
全国ラジオ体操連盟
大樹生命「ラジオ体操の健康効果がすごい」
bvd「1日3分!たるんだ体にラジオ体操が効く!驚きのダイエット効果をチェック」
健康長寿ネット「ラジオ体操の健康効果とは」
ツボ単、経絡テスト、MELOS