

ラジオ体操のすすめ

新型コロナウイルス感染症が広がって以来、家で過ごすことが多くなり、運動不足になってはいないでしょうか。そこで手軽にできる運動としてお勧めなのが、だれもが経験のある「ラジオ体操」です。わずか5分程度の運動ですが、一つ一つの動きを丁寧に行えば、全身の血行を良くし、健康維持に効果が期待できます。ラジオ体操を改めて見直し、習慣にしてみてもどうでしょうか。

ラジオ体操は「第一」「第二」とも13の動きから構成されており、それぞれの動きに意味があります。この中には肩凝りの改善、呼吸機能の促進、消化器の働き改善、腰痛予防などに効果があるとされる運動が含まれています。動きの順番も身体を効率よく動かしていくように考えられており、運動を順序良く行うことで全身が活性化します。

ラジオ体操で大事なことは

- ① 指先までしっかり伸ばす
- ② 呼吸しながら行う
- ③ 動かしている筋に集中して行う

の3つを意識することです。ラジオ体操第一は第二に比べ少し強度が高く、臍に刺激を与える運動も入っています。ジャンプなどもあるので、痛みのない、無理のない範囲で行ってください。

ラジオ体操の動画はユーチューブで見することもできます。

【ラジオ体操第一】

- (1) 背伸びの運動
- (2) 腕を振って足を曲げ伸ばす運動
- (3) 腕を回す運動
- (4) 胸を反らす運動
- (5) 身体を横に曲げる運動
- (6) 身体を前後に曲げる運動
- (7) 身体をねじる運動
- (8) 腕を上下に伸ばす運動
- (9) 身体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動
- (10) 身体を回す運動
- (11) 両足で跳ぶ運動
- (12) 腕を振って足を曲げ伸ばす運動
- (13) 深呼吸

【ラジオ体操第二】

- (1) 全身をゆする運動
- (2) 腕と脚を曲げ伸ばす運動
- (3) 腕を前から開き、回す運動

- (4) 胸を反らす運動
- (5) 身体を横に曲げる運動
- (6) 身体を前後に曲げる運動
- (7) 身体をねじる運動
- (8) 片足跳びとかけ足・足踏み運動
- (9) 身体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動
- (10) 身体を倒す運動
- (11) 両足で跳ぶ運動
- (12) 腕を振って足を曲げ伸ばす運動
- (13) 深呼吸

気になる部位はストレッチで

「ラジオ体操だけでは…」という方には、気になる部位をストレッチするのも良いでしょう。症状改善の効果が期待できます。

【症状と部位別ストレッチ】

●首・肩こりによる頭痛

首を左右にそれぞれ横に倒す。首を後方に倒して喉元の筋肉を伸ばす。ゆっくりと力を入れずに行う。(頭痛の場合、首をぐるぐる回す運動は避ける。症状が悪化する場合がある。運動によって頭痛の症状が緩和されない場合はすぐやめる)

●腰痛

腰に手を当てて上半身をスラス、または前屈みになるといった運動がよい。壁を利用して手をつき、反対の手で壁の方に腰を曲げる運動も効果的。(腰痛は部以外の部位の病気によって起こる場合もあるので注意が必要)

●胃腸の不調による食欲不振・便秘

ラジオ体操第一の7番目「身体をねじる運動」を行う。腹部の筋肉を刺激することで、胃腸の働きが促進される。

●変形性膝関節症

膝痛には座った状態での膝の曲げ伸ばしといった運動が効果的で、治療にも取り入れられている。(痛みの強さとも関係してくるので、医師や専門家の指導のもとに行うのがよい)