



## ラジオ体操90周年

# ラジオ体操を健康づくりのきっかけに

生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

### ラジオ体操が始まって90年



第2次長門市総合計画では、基本目標の一つに『生涯「健幸」で元気に暮らせるまち』を掲げており、健康寿命を伸ばし、誰もが地域で元気に暮らし、誰かが地域で元気に暮らしているまちづくりを進めています。その取組の一つとして、子どもから大人まで誰もが知っている「ラジオ体操」の普及啓発に努めています。いつでも、どこでもできる「ラジオ体操」を皆さんの暮らしの中に取り入れていきましょう。

ラジオ体操は、通信省簡易保険局が昭和3年に国民の体力向上と健康の保持増進を目的に「国民保健体操」として制定し、NHKのラジオ放送で広く普及しました。体操の内容も昭和26年から27年に現在の「ラジオ体操第1・第2」として再編され、誰でも気軽に実践できる運動として長く多くの人に親しまれています。

ポピュラーな「ラジオ体操第1」は、どの年代でも無理なく行えるプログラムで、全身の筋肉を動かすエクササイズです。一方、「ラジオ体操第2」は、比較的運動強度が高く、筋肉を強化するエクササイズが組み込まれており、職場向けの体操として

つくられたと言われています。また、平成11年9月には新たに「みんなの体操」が制定されました。これは国連の「国際高齢者年」にちなんで、年齢、性別、障害の有無を問わず、すべての人々が楽しく安心してできる体操として、立っても座ってもできるように考案されました。

長門市でも90歳以上の高齢者が1,031人、そのうち100歳以上が25人(平成30年7月1日現在)います。いつまでも元気で自立した生活ができる期間を指す「健康寿命」を伸ばすことが、『生涯「健幸」で元気に暮らし「ラジオ体操」において、とても重要となります。

### ラジオ体操に知り組むの？



長門市は人口34,587人(平成30年4月1日現在)で、65歳以上の方が41.2%を占め、団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年には、45%を超えるると予想されています。日本は世界有数の長寿国で、

健康づくりは子どもから高齢者まですべての世代で、家庭や地域、学校、企業などが一体となって取り組むことが必要です。誰もが知っている「ラジオ体操」を健康づくりのきっかけにしていくことで、健康づくりに取り組む人や地域、企業を増やし、市民の皆さんが生涯にわたって健康で暮らすことができ、健康寿命を目指します。

### ラジオ体操の効果・メリット



体を動かすことで身体機能のみならず、ストレス解消や活力がわいてくるなど、こころの健康にもつながるほか、定期的に行うことで生活リズムができて、健康的な生活習慣が身につきます。また、自治会など地域でラジオ体操に取り組むことで人々の交流が深まり、コミュニティの活性化にもつながります。

### 【効果的に進むために】

- ・呼吸を止めずに行う
- ・動かしている筋肉を意識する
- ・1日3回〜5回行う

### いざ実践！ラジオ体操



夏休みには地域で「ラジオ体操」が行われています。この機会に保護者のみならず地域のみなさんも一緒になってラジオ体操に参加してみたいかですか？

### 夏休み親子ラジオ体操

#### チャレンジ(参加賞あり)

- ・取組期間 8/31(金)まで
- ・応募対象 市内の小中学生以下の子どもで、保護者と一緒に10日間以上ラジオ体操に取り組んだ人
- ・応募方法および期限 小学校・保育園などで配布する応募用紙に必要事項を記入の上、9/5(水)までに学校・保育園などに提出

### CD・解説冊子を提供

ラジオ体操に取り組む団体にCDや解説冊子を無償で提供しています。ラジオ体操の取組に使用される場合に連絡してください。

### 問い合わせ先

健康増進課健康推進係

Tel 23・1132



### 健幸づくりチャレンジ教室 ラジオ体操講習会

正しいラジオ体操を学び、より効果的な運動につなげて、健康づくりに取り組ましましょう。

#### ■日時 8/3(金) 18:40~19:40(受付18:30)

#### ■会場

ながと総合体育館アリーナ

#### ■参加費 無料

#### ■講師 1級ラジオ体操指導士 森永有為子氏

#### ■対象

市内に在住、または勤務・通学している人  
※子どもから大人まで誰でも参加できます

#### ■申し込み 不要

#### ■持参物

運動のしやすい服装で、屋内シューズ、タオル、飲み物を持参してください

#### ■主催

(一財)中国地方郵便局長協会

#### ■問い合わせ

健康増進課健康推進係

Tel 23・1132

日本郵便株式会社 沢江郵便局

Tel 43・1130

### ラジオ体操の専門家に聞く

## ラジオ体操は少しでも多く、長く継続することが大事です

ラジオ体操は筋肉や関節をまんべんなく動かすことで、柔軟性の向上、血行増進から肩こり、腰痛の予防・回復、呼吸器や消化器の機能の促進などの効果があります。ただし、ラジオ体操は即効性のあるものではありません。これを続けることで、人間本来が持っている機能を元々の状態に戻し、免疫性を高め、老化を防ぎ、健康な体を

つくっていきます。また、ラジオ体操を家族や友達、さらには地域の皆さんで行っていただくことで多くの人の交流が生まれます。これはラジオ体操の魅力であると思います。長門市の皆さん、毎日でも多く、長く継続して、未永い健康を手に入れてください。



山口県ラジオ体操連盟会長

吉野 信朗氏 (山口芸術短期大学教授)