

# けんぽQ & A

ひといき  
ブレイクタイム  
4

## Series66

みなさんは、生まれてから1度は「ラジオ体操」の曲を聴いたことがあると思います。

小学生のとき夏休みに公園に集まって、ラジオ体操をしていた方もおられると思いますが、子どものころは「やらされてる感」が強く、何に効果があってやっているのか分からぬまま過ごされていたと思います。

ところが調べてみると・・・

「ラジオ体操」では、400の筋肉を動かしていることを知っていましたでしょうか？

ひとつひとつの運動を丁寧にやれば、「肩こり」・「腰痛」・「むくみ」・「冷え」・「便秘」等を解消し、さらにダイエットや姿勢がよくなるともいわれています。

「ラジオ体操」第1と第2を続けて行うことで、25~30kcalの消費カロリーとなり、速足でウォーキングをしていることと同等の運動量になります。

「ラジオ体操」は、中高年以上の人が早起きをして行っているイメージがありますが、老若男女、誰でもどこでもできる運動ですので、是非「健康長寿」をめざして、若いうちからでも「ラジオ体操」をしてみてはいかがでしょうか？

時間にとらわれず、いつでもできる「ラジオ体操」ですから、家族の方や友達同士でやってみるのも楽しいと思います。

みなさんが健康で長生きできるひとつのアイテムとして「ラジオ体操」を取り入れてみてください。

特徴：第1体操は全身の筋肉を動かすエクササイズ

第2体操は筋肉を強化するエクササイズ

