

健康アドバイス

ラジオ体操のすすめ

手軽にできて誰でも知っているラジオ体操は、昭和3（1928）年から放送が開始され、まもなく100年を迎えようとしています。長年、実施されているラジオ体操の最大の特徴は「いつでも・どこでも・だれでもできる」ということです。最近では、座ったまま行えるラジオ体操も紹介されています。令和2年はコロナ渦で外出もままならず、活動量が少なくなってしまった方が多いと思います。岡山県南部健康づくりセンターでは、センターが休館した期間、どんな運動を行っていたかアンケートを行いました。ウォーキングとともに多かったのはラジオ体操、テレビ体操でした。室内で行うことができるラジオ体操やテレビ体操は気候に左右されることもないため毎日行うことができます。普段の生活ではあまり使用しない全身の筋肉や関節を効率よく動かすことができ、姿勢や動きの大きさなどを意識して行えばより高い運動効果が期待できます。

表の運動の強度（メッツ）をみると、座って安静にしているときを1メッツとしたとき、時速3km程度の歩行は3メッツで、消費エネルギーは座位の3倍となります。ラジオ体操第一は4メッツ、ラジオ体操第二は4.5メッツと速歩き相当の運動で、全身の血流も良くなり、柔軟性の向上、肩こり・腰痛の予防・改善も期待できます。

岡山県南部健康づくりセンターでも、脚力アップや腰痛予防の運動動画をホームページ（URL：<https://www.okakenko.jp/center/>）にアップしていますので、ぜひご活用ください。

岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員 森下 明恵

運動の強度（メッツ）表

1.0	座位
1.8	立位
2.3	ストレッチング
2.5	ヨガ
2.8	座って行うラジオ体操
3.0	普通歩行、社交ダンス、ボウリング
3.5	軽い筋トレ、ゴルフ（手引きカート）
4.0	卓球、ラジオ体操第一
4.3	やや速く歩く、ゴルフ（クラブを担いで）
4.5	テニス（ダブルス）、ラジオ体操第二
5.0	かなり速く歩く、野球
6.0	ゆっくりしたジョギング
6.5	山を登る（軽い荷物）
7.0	ジョギング、スキー

厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013より抜粋引用



引っ越してきました

令和2年9月に引っ越してきました。登校班の子達とも仲良く遊んでおり少しずつですが新しい地域になれてきたかなと思っています。元気いっぱいな我が家、ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、親子共々宜しくお願い致します。

4組 亀井 隆典、愛花、唯人（8歳）

1号公園愛護委員会便り

春先の桜から藤の花の時期が終わるとヤマモモの実がその存在を訴えます。雑草も負けずに。秋から冬にかけて、桜・楓・ケヤキと紅葉が終わり藤の葉の落ち葉でイベントが終わり、公園の常緑の樹木達が自分たちの日常に戻ったと葉をふるいます。桜等は、もう春の準備を始めています。 **犬のフン**は、飼い主は相変わらず、形だけの処理。（持ち帰りの事）煙草の吸殻の放置。 公園内は、子供達が走り回っていますよ。田中