



リハビリ新聞

ステイホームでの運動不足を解消しよう！

実は凄かった！「ラジオ体操」の効果①

ラジオ体操第1は「血行」「肩こり」「ゆがみ」に効く「3分13秒」で行う究極の運動ともいわれています。

ラジオ体操第1は、腕や足を伸ばす、関節を大きく動かすといったエクササイズが特徴です。それに幅広い年齢層が、手軽にこなせる内容であることも優れたポイントでしょう。体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで、「血行促進」「肩こり緩和」「背骨や腰のゆがみ対策」が期待できます。

① 伸びの運動



正しい姿勢づくり

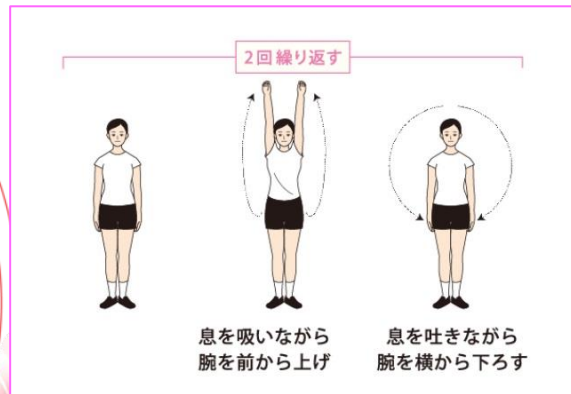


肩こり予防



リフレッシュ効果

背筋の伸ばし良い運動姿勢をつくる



息を吸いながら腕を前から上げ

息を吐きながら腕を横から下ろす

② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



血行促進

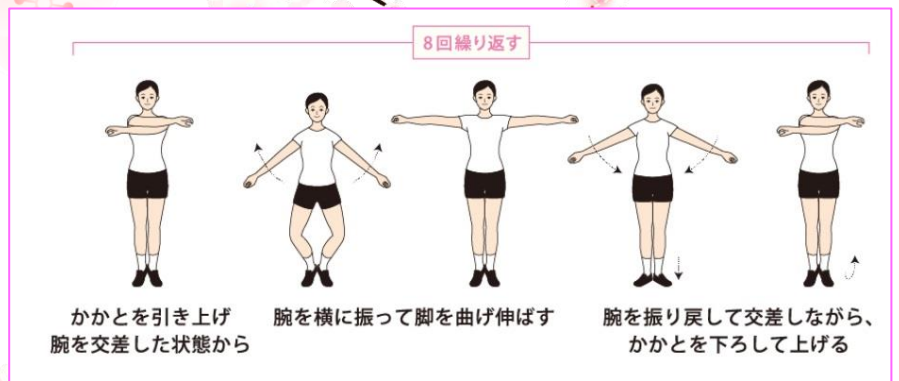


肩こり予防



転倒予防

脚を元気よく動かし全身の血行を促す



かかとを引き上げ腕を交差した状態から

腕を横に振って脚を曲げ伸ばす

腕を振り戻して交差しながらかかとを下ろして上げる

③ 腕を回す運動



肩こり予防



血行促進



首の疲労回復

肩まわりの筋肉を柔軟に保つ



腕を体の外側から内側へ大きく回す

反対回し

④胸を反らす運動



呼吸機能
アップ

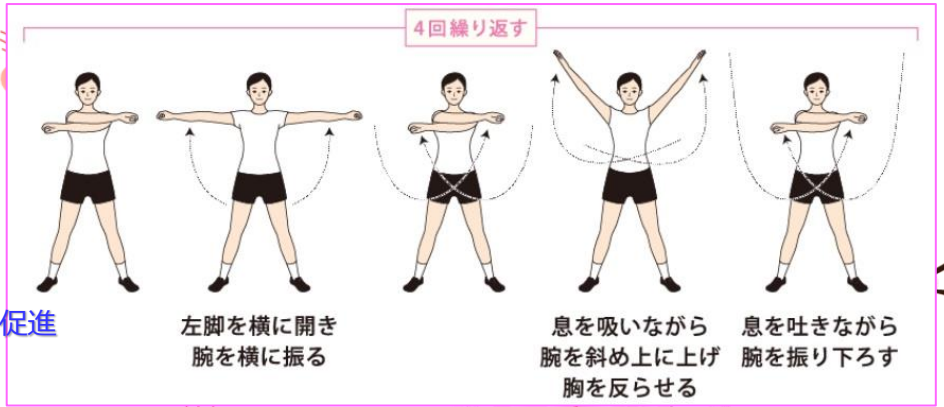


正しい
姿勢づくり



血行促進

正しい姿勢をつくり呼吸器官の働きを促進



4回繰り返す

左脚を横に開き
腕を横に振る

息を吸いながら
腕を斜め上に上げ
息を吐きながら
腕を振り下ろす
胸を反らせる

⑤体を横に曲げる運動



柔軟性
アップ

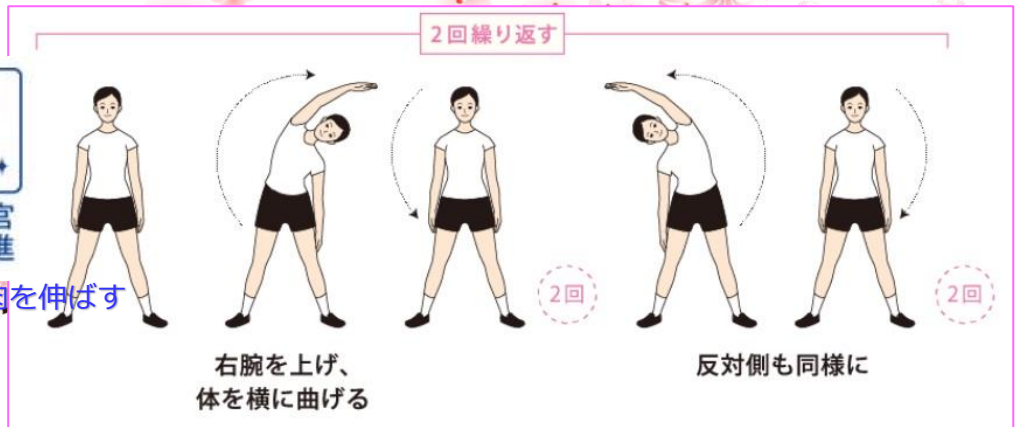


正しい
姿勢づくり



消化器官
働き促進

普段動かすことの少ない脇腹の筋肉を伸ばす



2回繰り返す

右腕を上げ、
体を横に曲げる

反対側も同様に

⑥体を前後に曲げる運動



腰痛予防



疲労回復



柔軟性
アップ



内臓器官
働き促進

背・腹部の柔軟性を高め腰への負担を軽くする



2回繰り返す

弾みをつけて
上体を前へ3回曲げる

上体を起こす 両手を腰の後ろにあて、
上体をゆっくりと反らせる

⑦体をねじる運動



正しい
姿勢づくり

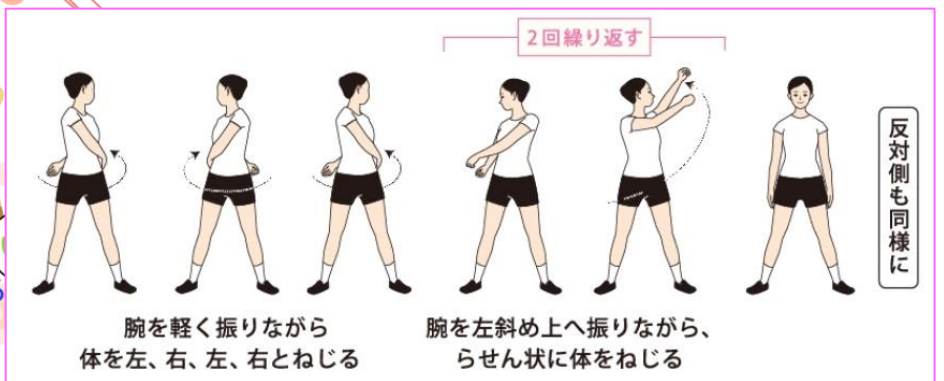


内臓器官
働き促進



腰痛予防

背骨の動きを柔軟にし良い姿勢をつくる



2回繰り返す

腕を軽く振りながら
体を左、右、左、右とねじる

腕を左斜め上へ振りながら、
らせん状に体をねじる

反対側も同様に

今回（第07号）は、ラジオ体操第1に含まれている、13種類の体操のうち、前半の①～⑦番までの体操の効果について紹介させていただきました。次回（第08号）は、後半の⑧～⑬番までの体操の効果について紹介させていただきたいと思っています。（*かんぼ生命ホームページより引用）*皆さん、なじみのある体操なので、椅子に座って上半身の動きをするだけでも効果はありますので、やってみてください。