第 08 号

令和 3 年 3 月 20 日

リハビリ新聞

発行　介護老人保健施設ヴィヴァン
TEL087-869-1111
FAX087-869-1182

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②

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。前号（第 07 号）の続きです。

⑧腕を上下に伸ばす運動

素早い動作で瞬発力を向上させる

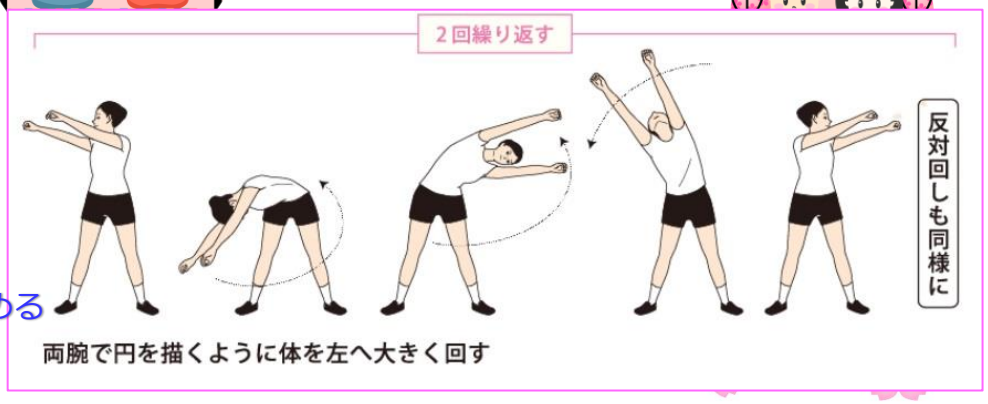
⑨体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

背中～脚の裏側を伸ばす

呼吸器官の働きを促進

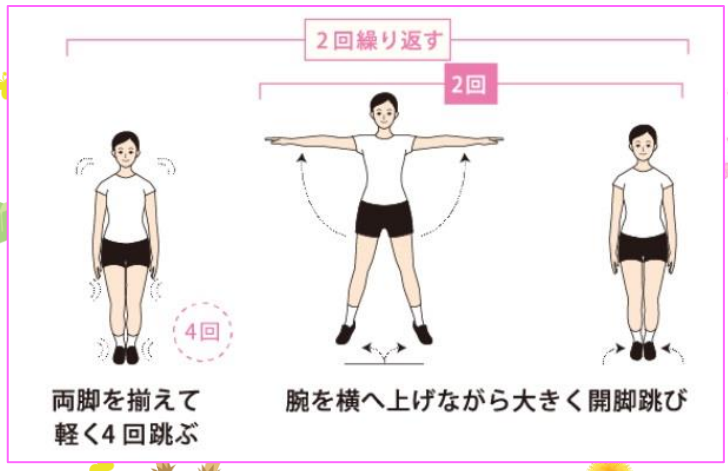
⑩体を回す運動

腰周辺の筋肉をほぐし柔軟性を高める



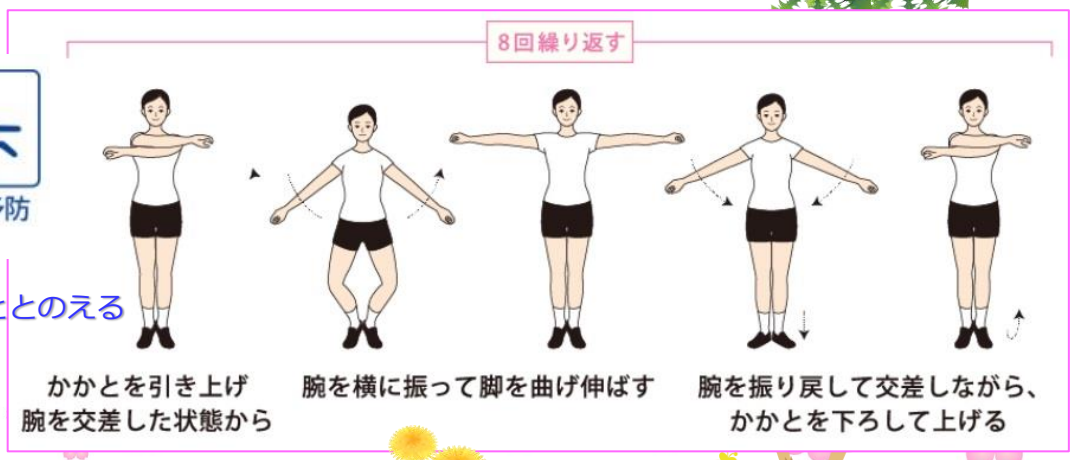
⑪両脚で跳ぶ運動

リズミカルに跳ぶことで全身の血行を促進



⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

整理運動の役割として呼吸をととのえる



⑬深呼吸

体をゆっくりと平常の状態に戻す

今回（第 08 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、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ました。（＊かんぽ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、やってみてはいかがでしょうか。

＊私の実体験ですが、⑥の「体を前後に曲げる運動」で、勢いよく身体を前に曲げた際に、ギックリ腰が再発した経験があるので、腰痛持ちの方は気を付けてくださいね。