

私たちが子供のころから慣れ親しんできたラジオ体操も、年齢とともに接する機会が減ってきていましたが、最近ラジオ体操はとてもよく考えられていて一回たったの3分位を繰り返し続けることによって全身の血行、筋肉、骨格などが鍛えられ生活習慣病の予防、高齢者の健康維持増進に効果があり、自立生活に役立つといわれて盛んに活用されています。

その効果は

- ①身体が柔軟になる（腰痛、膝痛等の改善）
- ②血液・リンパの循環促進（冷え症等解消）
- ③新陳代謝を促進（ダイエット効果、若返り）
- ④免疫力アップ（病気に強くなる）
- ⑤内臓機能アップ
- ⑥脳機能アップ（全身の関節情報→脳→瞬時に適切な情報を適切な場所に送れる）
- ⑦アンチエイジング（老化抑制）効果等々、体内年齢、血管年齢、呼吸機能、骨密度、体力年齢、身体機能、活力などと良い結果をもたらします。



一日短時間ながら長く続けることによって、良い意味での生活習慣を身につけて一日でも長く、健康な老後を送りたいものです。また集団で行えばこころの健康（ストレス解消、活力がわく、精神的なゆとりができる）を保持できます。是非また続けたいものです。（大人のラジオ体操 ほか参照）

イワタヤ薬局