

しゅちよる？ やっちよる？ 健康づくり！
「しゅちよ塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 40



健康づくりに役立つ「ラジオ体操」

子どもたちが待ちに待った夏休みが始まります。長い休みを元気に規則正しく過ごすためにおススメなのが「ラジオ体操」。誰もが一度は経験したことのある、なじみ深い体操です。今回はラジオ体操の奥深さについて紹介します。

ラジオ体操の歴史

現在のラジオ体操は3代目なのをご存知ですか。その歴史は古く、初代は昭和3年に始まり、昭和7年に青壮年向きの体操としてラジオ体操第2がつくられました。そして、昭和28年に「夏期巡回ラジオ体操会」が始まり、夏休みの定番行事として定着したようです。ラジオの向こうから、各会場の様子やにぎわいが伝わるのもラジオ体操の魅力ですよ。

ラジオ体操の効果

ラジオ体操第1は、老若男女を問わず誰でもできることにポイントをおいた体操で、13の運動で構成されています。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。第2

は、筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動で血行を促進し内臓の働きを活性化するなど、青壮年層の職場向けに作られています。運動強度は第1よりも強く、体を鍛え筋力を強化するのがポイントです。どちらも、毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、本来持っている体の機能を整える効果があるとされています。運動不足に陥りやすい現代人こそ、ラジオ体操に含まれている伸びや曲げ伸ばし、回す、ねじる、反らすといった動きを毎日の生活に取り入れたいですね。

●ちよび塩クイズ

ラジオ体操第1・第2(約6分30秒)を毎日1回1年間行うと、何キロの減量効果があるでしょう。※体重60kgで計算(答えは15ページに掲載)

- ①なし
- ②約1・2kg減量
- ③約2・5kg減量

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

▶▶▶大腸がん検診の容器を常時配付しています!!

食習慣の欧米化(高脂肪・低繊維食)等により大腸がんは年々増えています。しかし、早期発見・早期治療で治るがんであると言われ、検診を定期的に受けることが大切です。

大腸がん検診は食事の制限がなく、自宅で2日間採便するだけの簡単な便潜血検査です。検査容器は常時配付しており、お申込みされていない方でも受け取ることができますので、是非、この機会に検診を受けましょう。※代理の方でも容器をお渡しすることができます。

【容器配付の方法】

健康増進課へご連絡ください。簡単な問診を行い、後日ご希望の総合支所や出張所等で検査容器をお渡します。提出日、提出先については、問診の際にお知らせします。

対象者 町内に住所を有する40歳以上の方(平成29年3月31日現在)
配付期間 11月4日(金)まで ※土日・祝日を除く
配付時間 午前8時30分～午後5時15分
配付場所 各総合支所、出張所、健康増進課(日良居庁舎)
自己負担金 69歳以下:400円 70歳以上:200円

【連絡先】

健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504