

Vol.16

院長 関の

Face to Face

2009年10月1日発行



ラジオ体操が中高年の間でブームになっています。朝6時半にラジオをつける。と平日はもちろん、日曜祝日いつでも休まず始まるラジオ体操は、運動不足解消にもってこいのツールです。今回は湯浅景元教授の「本当はすごいラジオ体操健康法」中経出版 定価千二百円から抜粋させていただき、ラジオ体操の素晴らしさをお伝えしたいと思います。

明日から始めよう『ラジオ体操』・・・それいっちゃんにっさん

誰でも知っている馴染み深いラジオ体操は、今年で八十周年を迎えるそうです。湯浅教授によれば、第一、第二ときちんとやれば脈拍は百以上（安静時の約二倍）に上がり、消費エネルギーは約六十キロカロリー（一日に必要な運動量の男性5分の一、女性3分の一）をこなすこととなります。



第一、第二それぞれ十三種、計二十六種の運動の中に準備体操から整理運動までが揃っていて、「曲げる」「伸ばす」「ねじる」「そらす」などの動作を行うことで全身の筋肉（約四百種類）のほとんどを使うようにできているのです。普段使っていない筋肉や関節を短時間のうちに効率的に動かしてやるのがラジオ体操の目的。毎日続ける、特に朝決まった時間にできれば朝陽を浴びながら続ける。コツコツと積み重ねれば次第に効果が現れること間違いなしです。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの「face to face」患者
さん自身と向き合っ患者さん
の症状と戦うことを願ってつけ
た
* 毎月1日の発行です