

スマイルなんぶ通信 No.124

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回は「スポーツセンター」です。

毎朝流れるおなじみのメロディに合わせて行うラジオ体操ですが、実はすごい健康効果があるのです！

ラジオ体操の健康効果7つ!!

① 基礎代謝の向上で痩せやすい体質に

全身の筋肉をまんべんなく使うため、筋肉に適度な刺激を与えることができます。筋肉が刺激されると、筋肉は回復しようと働き、その過程でエネルギーを消費するのです。

② 柔軟性の向上でケガの予防にも

身体を伸ばしたり、ひねったりする動きが多く含まれています。これらの動きを毎日繰り返すことで、自然と身体の柔軟性が高まるのです。

③ 血行促進で冷え性・むくみ改善

身体を動かすことで血流が活発になり、全身に酸素や栄養がいきわたりやすくなります。血行がよくなることで、疲労物質の排出も促進されます。

④ 心肺機能の向上で持久力アップ

有酸素運動の要素も含まれており、継続することで心臓や肺の機能が徐々に強化されていきます。

⑤ 骨密度の向上で骨粗しょう症予防

ジャンプなどの動きも含まれており、これが骨への適度な刺激になります。骨は、適度な負荷がかかることで強くなるという特性があるのです。

⑥ 認知機能の向上でボケ防止に

左右の手足を交互に動かしたり、複雑な動きを組み合わせたりする動きが含まれています。こうした動きは、脳にも良い刺激となり、認知機能の維持・向上につながります。

⑦ ストレス解消・メンタルヘルスの改善

体内で「幸せホルモン」とも呼ばれるエンドルフィンが分泌され、気分が前向きになります。集中して体を動かすことで、一時的に日常の悩みから解放され、心のリフレッシュにもつながります。



まずは1週間！続いたらまた1週間…！

更に1か月続けてみましょう！！体と心に変化があるかもしれません。