



紀見ヶ丘ラジオ体操会

市では、ラジオ体操の正しい方法を知ってもらい、効果的に体を動かしてもらえよう、平成30年1月にラジオ体操講習会を開催しました。その講習会に参加された人が、紀見ヶ丘でラジオ体操を立ち上げ、現在は1日2回ラジオ体操を行なっています。

始めたきっかけや感じていることについて、参加者に聞いてみました。

昨年10月頃から、細矢さんと一緒にやりだしました。1月にあったラジオ体操講習会に参加したときに講師に紹介してもらい、全国ラジオ体操連盟に登録しました。旗を立てて体操していると、少しずつ人数が増えてきました。旗の目印やスタンプ帳が、参加のきっかけや続けるきっかけになっていると思います。

人が増えてくると充実感もあり、楽しいです。何事もやり始める一歩を踏み出せるかだと思います。



発起人
漆畑 保さん



当初から参加
細矢 忠夫さん

もともととは、一人で朝のウォーキングの途中に公園に立ち寄りラジオ体操を行なっていました。ある朝、一緒にしていたいすかと声をかけられ、二人でするようになりました。それが漆畑さんでした。ラジオ体操は、一人でもしていましたが大勢でする体操は張りがあり気持ちが良いです。年を重ねて痛みがある部分も出てきましたが、体調は健康そのものです。

この状態を維持しようと思いい、頑張っています。



みんなに声かけ
北村 眞智子さん

公園でラジオ体操していることを知り、とても素敵なことなので近所の皆さんに声をかけお知らせしました。

家に閉じこもらずに、元気でいたい。まだまだ若いのだから頑張つて外に出るようになりたいと自分自身日ごろから思っています。

公園までのウォーキングと笑顔で交わす何気ないおしゃべりを毎朝の楽しみにしています。何より、大勢でするラジオ体操は本当に気持ちいいので楽しく続けられています。



紀見ヶ丘ラジオ体操会

シルバーライフに輝きを。 ～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.51 2019.9

主な内容

- ▶ ラジオ体操で健康づくり
- ▶ 橋本市高齢者福祉サービス
 - ・安全生活支援サービス
 - ・高齢者配食サービス見守り事業
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行
健康福祉部いきいき健康課

★ラジオ体操で健康づくり

市では、橋本市健康増進計画「健康はしもと21」を策定し、市民の皆さんの健康寿命の延伸に向けて取り組んでいます。そのような取り組みの中、地域ではラジオ体操による健康づくりの輪が広がってきています。

平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、平均寿命から支援や介護が必要となる期間を差し引いたもので、自立して健康的な暮らしを送ることができる期間のことをいいます。

7月に県から公表された「平成27年和歌山県市町村健康寿命」では、下表のよう

平成27年和歌山県市町村健康寿命

	橋本市		全国	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命(歳)	80.65	87.21	80.77	87.01
健康寿命(歳)	78.90	83.65	79.27	83.73

ラジオ体操の効果

ラジオ体操はたった3分でできる全身運動です。正しく行うことで、次の4つの効果が得られます。

- 有酸素運動
- 筋力トレーニング
- ストレッチ
- バランス運動

また、みんなで一緒に体操することで生まれる「人とのつながり」は、健康寿命を延ばす上でも大切です。



▲スタンプ集めで交流を深める皆さん