



ラジオ体操

そのリズムを聞くと自然と体が動き出す——。いつでもどこでも、手軽に取り組めるラジオ体操は関節や筋肉をまんべんなく動かすことのできる全身運動です。今、その健康効果が見直されています。NPO法人「全国ラジオ体操連盟」の鈴木大輔理事長に聞きました。

お話を伺ったのは



NPO法人
全国ラジオ体操連盟

理事長
鈴木大輔さん

たった3分の全身運動で、 体も頭も健やかに

国民保健体操として普及の始まったラジオ体操は、手軽な健康法として全国に定着し、2028年に100周年を迎えます。長い歴史と多くの愛好者をもつ体操の健康効果が、近年明らかになっています。「姿勢の改善や柔軟性の向上、体の活性化などを目的としたラジオ体操は、若々しい肉体の維持だけでなく、認知症予防につながることもわかってきました」と全国ラジオ体操連盟の鈴木さんは話します。約3分の全身運動は、健康寿命の延伸につながるといえ、「まさに人生100年時代の今こそ習慣にしてもいい体操です」と鈴木さんは力を込めます。

実はすごい！健康効果

ラジオ体操を習慣にしている人は

- ① 体内年齢が実年齢より約20歳も若い
- ② 血管年齢も若い。脳卒中や心臓病の予防に
- ③ 骨が丈夫で健康。骨粗しょう症の予防に
- ④ 活力にあふれ、いきいきとしている
- ⑤ 認知症リスクが18%低下



①～④はラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男女348名を調査した結果です。体内の若々しさを示す体内年齢や、血管年齢、骨密度などの数値が良好であることが示されました（出典：簡易保険加入者協会委託調査・令和6年「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」）。⑤は帝京大学大学院の金森悟准教授らの追跡調査（65歳以上の1万1,219人を対象）から。認知症のリスクを低下させる可能性が示唆されました。