

柔道整復師

から学ぶ

コツコツ 健康術

第二十一回 ラジオ体操で「早起きは三文の徳」

少しずつ寒さが和らぐ季節となりました。思い切って早起きし、戸外で体を動かしてみてはいかがでしょう。

全国で、NHKが放送するラジオ体操の時間に合わせて地域の人が集合し、体操が行われています。ラジオ体操は、しっかりと行うとかなりの運動量。毎日の積み重ねがとてもいい筋肉トレーニングになるでしょう。

それに戸外で運動を行ういいきっかけでもあります。一人では上がらない重い腰も、声を掛け合う仲間ができるば続けることが楽しみになりそうですね。

なかには体操後、ストレッチを行っているグループもあります。ストレッチは運動後の筋肉の緊張を緩和し柔軟性を回復させます。習慣化して関節可動域



(福井県・宮下治由)

加齢による筋萎縮の予防・抑制につながります。またリラックス効果も期待できるのです。けれど不用意に行うと腱や靭帯を傷めますので、息を吐きながらゆっくり伸びてしましょう。自分の年齢、体力に応じて無理をせず行なうことが肝心です。

仲間と笑顔で挨拶を交わせば、一日のスタートも快調です。ただし朝はまだ寒い日も続きます。外気温には十分ご注意を。