

2/11
in いいたて
すごいで！
ラジオ体操



▲糸井重里さんと一緒にラジオ体操

長引く避難生活で、低下しがちな体力を高めてもらおうと、「すごいで！ラジオ体操 in 飯館村」が、飯館中学校仮設体育館で開かれました。この講習会は、村民に健康を維持してもらおうと、コピーライター・糸井重里さんが主宰する「ほぼ日刊イトイ新聞」と村が企画しました。「姿勢をよくする運動」として着目したのがラジオ体操。動きのポイントをおさえ、意識して筋肉を動かすと、良い運動になります」と話す講師の中村格子先生（整形外科医）の指導のもと、参加者70人が、ラジオ体操のコツを学びました。

参加した熊谷マキさん（飯館町）は、「第2体操もやったけど、久しぶりで動きは忘れていたよ。今日は楽しく体操できて良かった」と笑顔を見せていました。なじみ深いラジオ体操で、体を動かした参加者たちは、温まった体に額に汗を浮かべながら、気持ちもリフレッシュしていました。

傾けて、戻す。
傾けて、戻す。
からだに真ん中を、
覚えさせましょう

中村先生の指導で、
みんな、動きが
そろってきたね



今度から、
第2体操も
やろうかねえ

すごいで！
ラジオ体操！！

運動だけじゃなかった！
仮設住宅でのラジオ体操の効果

- ☑お互いの安否確認になる
- ☑家に閉じこもりきりにならない
- ☑ラジオ体操を通したコミュニケーションの輪が広がる

やっぱり、すごいで！
ラジオ体操！



イチニ、イチニ
体がぼかぼか
なってきたよ

からだを回す運動のコツは
腕と頭を一緒に回すこと。
慣れないうちはタオルを
使ってもいいそうです



一人でもできるラジオ体操！
みんなでもやっても楽しかった！
皆さんも家族と一緒に、友人と一緒に「ラジオ体操」
はじめませんか。



避難生活で運動不足になりがちですが、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、健康寿命を延ばしていくことが今の私たちには大切です。

すごいで！ラジオ体操 in 飯館村



中村格子先生に聞きました

Q・身体にとっていちばん良いことは？
スタイルのよさ？痩せてること？つかれないこと？

A・いちばん大事なのはつかれないこと。
ポイントは姿勢！
年を取ると衰えるのは良い姿勢を保つ筋肉です。姿勢が悪くなると身体が痛みやすくなります。
ラジオ体操は、姿勢を良くする運動として有効だと思います。



★中村格子先生
整形外科医・医学博士
・スポーツドクター

※ひとつでも
チェックが
ついたら
要注意！！

こんな症状思い
あたりませんか？

立つ・歩く・走るのぼるなど、日常生活に必要な“身体を移動させる能力”の低下具合を、簡単に確かめることができる7項目チェックです。
まずは、チェック！
(無理に試したり、転んだりしないように注意してください)

チェック☑

- ☐1：片脚立ちで靴下が履けない
- ☐2：家のなかでつまずいたり滑ったりする
- ☐3：階段を上するのに手すりが必要である
- ☐4：横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐5：15分くらい続けて歩けない
- ☐6：2kg程度(1ℓの牛乳パック2個程度)の買い物で持ち帰りが困難
- ☐7：家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難

※ロコモチャレンジ推進協議会ホームページ「ロコモチェック」より