ラジオ体操で健康に

スポーツドクター 中村格子さんに聞く

一回約三分、体を動かすだけで健康や美容に役立つ―と、あらためて人気が高まっている「ラジオ体操」。震災による避難生活などで運動不足になりがちの人にもお薦めだ。ベストセラー「実はスゴイ！　大人のラジオ体操」（講談社刊・千二百六十円）の著者で、本県などの被災地を回って体操を指導しているスポーツドクターの中村格子さんに効果的な取り組み方を聞いた。

【ラジオ体操の特徴】
①３分十数秒という短時間で全身運動ができる（ラジオ体操第一のみの場合）
②有酸素運動と無酸素運動が同時にできる
③時間当たりのカロリー消費量が多い
④運動の基本的な動きが全て組み込まれている
⑤全ての動きが、けがをしない安全な動きでつくられている
⑥性別・年齢を問わず、幅広く実施可能
【ラジオ体操の注意点】
①自己流はだめ。運動のポイントを確認して
②使う筋肉を意識しながら動く
③ダラダラやらず、テキパキと元気よく
（「実はスゴイ！　大人のラジオ体操」より抜粋）

ラジオ体操の効用を説く中村格子医師

無理せず継続大切

私がラジオ体操の素晴らしさを知ったのは三年ほど前。新体操チームの指導をしている時、東京女子体育大では教職課程の必修科目になっていると聞いたのです。調べれば調べるほどラジオ体操は全身の筋肉を満遍なく使う優れた運動で、けがもしない、効果も高いということが分かってきました。ぜひ皆さんに伝えたいと思いました。

関節の可動域は、運動することで動くようになります。一日一回でも一年三百六十五日続ければ変わってくるのです。

一日のうちでは朝、体操するのが最も効果的です。ちょうどラジオの放送に合わせてやるのがいいでしょう。全身の血のめぐりが良くなり、午前中から快適に過ごせます。できれば午後二時か三時ごろにもう一度行えば、より効果的です。

仮設住宅にいる方は高齢の方が多いようです。つま先立ちや肩を上げるなどの運動ができないこともあります。また、腰を回したり体を反らしたりする時に無理をすると大変。「正しい動作」にこだわり過ぎず、痛みを感じたら無理しないことが大事です。体力や体調に合わせた体操を心掛けてください。あまりほかの人と張り合ったりしないでくださいね。

仮設住宅の方たちと一緒に体操しましたが、皆さん元気でラジオ体操もきちんとできているので感心しました。体操した後の笑顔がとてもすてきで、来てよかったと思いました。

今回、福島、宮城、岩手の各県を回り、皆さんが必要としていることを受け止めて、今後の活動に生かしていきたいと思います。

福島で指導も

中村格子さんは十三日、福島市の南矢野目仮設住宅集会所を訪れ、浪江町から避難中の住民らにラジオ体操を指導した。

自治会長の浦喜一さん（七）ら約三十人が健康のためにと、中村さんと一緒に熱心に体を動かした。

中村さんは「ラジオ体操は全身の四百カ所以上の筋肉を満遍なく動かします」と効用を説きながらポイントをアドバイスしていた。

福島市南矢野目仮設住宅集会所でラジオ体操を指導する中村医師（左）

なかむら・かくこ　1966年、盛岡市生まれ。横浜市立大医学部卒。自治医科大整形外科学講座助教などを経て国立スポーツ科学センター医学研究部研究員。整形外科医、医学博士。スピードスケートや新体操の日本代表チームなどに帯同している。

生け花ごよみ

龍生派会津支部　五ノ井 礼景

ブルーの花器に誘われて、白いカラタチと私の好きなカラーを取り合わせてみました。
▽花材＝シマハラン、カラー、ヒガンバナ、カラタチ
▽花器＝陶青色水盤

QRコード

きょうの献立

◇秋サバのみそ煮◇

▼主な材料（2人分）＝秋サバの切り身2切れ（200㌘）、小松菜60㌘、ショウガ1かけ。
▼作り方＝①サバは皮目に2カ所切れ目を入れる②ショウガは皮付きのまま薄切りにする③鍋に酒と水各50cc、みりんとしょうゆ各大さじ1を入れて煮立てる④サバとショウガを③に加え、5分強中火で煮る⑤ボウルにみそ大さじ2、みりんと砂糖各大さじ1、水50ccを合わせてよく混ぜ、④に加えて3分強煮る⑥小松菜は4㌢長さに切ってさっとゆでる⑦器にサバを盛り、手前に小松菜を添え、煮汁をたっぷり掛ける。
▼メモ＝40分。【1人分340キロカロリー、塩分3・7㌘】

正月を描いた絵本作品募集

紀文食品

紀文食品（東京）は、正月の伝統行事が持つ意味を子どもに伝える目的で、正月を描いた絵本作品を募集する。締め切りは十一月十五日（必着）。

作品に「年神様」と「正月」、または「年神様」と「家族」を登場させること、内容は幼児から小学校低学年程度を対象にすることが条件となる。

最優秀作はラジオ番組で朗読され、受賞者には賞金が贈られる。

応募・問い合わせは、郵便番号105―8626東京都港区海岸二ノ一ノ七紀文食品「子どもたちに伝えたいお正月絵本作品募集」事務局　電話03（6891）2750。

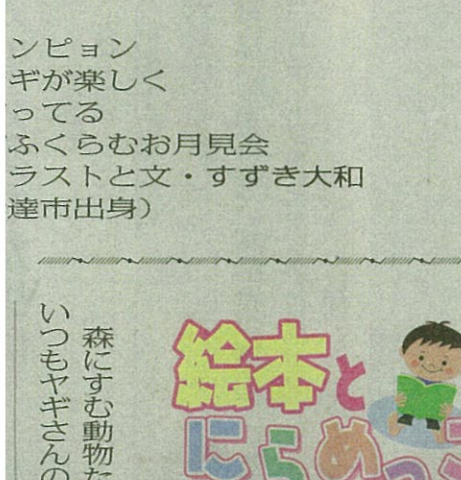
絵本とにらめっこ　こども図書館から

本当の友達とは何か

森にすむ動物たちは、いつもヤギさんのもとへミルクをもらいにやってきます。ところがある日、ヤギさんのミルクが出なくなると、動物たちは帰ってしまいます。元気のないヤギさんを心配してそばにいてくれたのはトリさんでした。

ヤギさんとトリさんの交流を通して、温かい思いが伝わってくる絵本「ヤギさんミルクはともだちじるし」（はらだゆうこ作／絵、旺文社）。

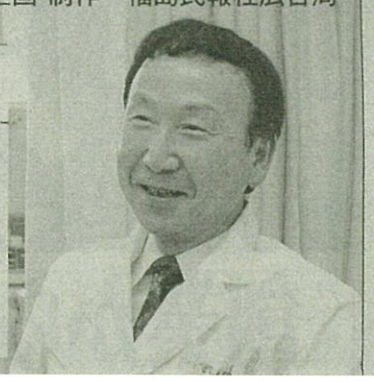
本当の友達とは何か、また友達にはいろんなかたちがあることを伝えてくれます。これからたくさんの友達をつくる子どもたちに読んでほしいお話です。やさしい英訳付きで、英語を学んでからもう一度読み返したい一冊です。（相馬市図書館・牛安沢美智）



ンピョン
ギが楽しく
ってる
ふくらむお月見会
ラストと文・すずき大和
達市出身）

骨に蓄えられたカルシウムは、体を動かさないでいると溶けだし、運動で骨に刺激を与えると、とどまりやすくなります。ウオーキングが有効です。背筋や膝を伸ばし、腕をよく振り、歩幅を広くして歩きましょう。かかとからの着地を意識します。

ストレッチと併せ、腹筋、背筋、腕、足腰の筋肉を鍛える運動も行うと、さらに効果的です。

食事は野菜、キノコ類、乳製品、魚類を積極的に。たばこや過度のカフェインは控え、リンや塩分の取り過ぎにも注意。

神経症）　VOL.3 冷え症
冷えが
のですが…。
広告　企画・制作　福島民報社広告局
わたしがお答えします！　かしまレディースクリニック院長　蛭田 益紀 先生
「冷えぐらい…」と
我慢せず、医師の診察を。