

ラジオ体操は、究極の全身運動！

整形外科医・医学博士・
スポーツドクター

中村 格子

なかむら・かくこ

1966年、岩手県盛岡市生まれ。92年、横浜市立大学医学部卒業。96年、同大学大学院医学研究科整形外科専攻博士課程修了。横浜市立大学附属病院、自治医科大学、日光市民病院勤務などを経て、2009年より国立スポーツ科学センター医学研究部研究員。現在、同センターメディカルセンター医師。

整形外科医として数多くの患者を診た経験を活かし、トップアスリートの指導・治療にあたる傍ら、「健康であることは美しい」をテーマにしたわかりやすいエクササイズ指導が人気を集め、テレビ・雑誌などで幅広く活躍。著書に「女医が教えるマジカルエクササイズ」（すばる舎リンテージ）、「Dr.KAKKOのツツンくびれ体操」（講談社）、「実はスゴイ！大人のラジオ体操」（講談社）など。

体操の意味と
筋肉の動きを意識して

編集部 中村さんの著書「実はスゴイ！大人のラジオ体操」が50万部を超える大ヒットになっています。ラジオ体操は、日本人であれば誰でも一度は経験しています。約3分という

短時間で、効率よく、無理なく全身運動ができるということで改めて注目されています。中村さんが、ラジオ体操に着目されたきっかけは何だったのでしょうか。

中村 私は整形外科医として、21年間の経験から、みなさんに運動を生活習慣に取り入れてもらいたいという想いがありました。その結果として、病院にかからなくてもよい体になっていただけたらと。そこで考えたのが、

誰もがなじみのあるラジオ体操。運動習慣として生活の中に取り入れやすく、健康づくりに役立てていただけるのではないかと考えました。

編集部 ラジオ体操というと、私も小学生の頃、夏休みにやった記憶があります。

中村 子どもの頃に私もラジオ体操をやっていましたが、特に好きというわけではありませんでした。それが、大人になって久しぶりにやってみたら、とても体にいい体操だとわかったのです。多分、修学旅行で行った名所旧跡の素晴らしい景色を、大人になってから気づくのと同じ感覚だったのでは。

編集部 中村さんが著書で紹介されているラジオ体操第1は、13の動きで構成されていますね。

中村 そうです。その一つひとつが健康増進のために計算し尽くされた動きになっています。ポイントをおさえて正しくおこなえば、全身の筋肉をまんべんなく動かせるように組み立てられているのです。

編集部 まさに、究極のエクササイズというわけですね。ただ漠然と体を動かすのではなく、一つひとつの体操の意味と筋肉の動きを意識すること。そのポイントがわかると、より効果的なですね。

中村 どういう効果があるかを理解してやるのが、とてもいいんです。筋肉は神経が入り組んでいて、脳からの指令で動いていますから、自分が意識して体を動かすことが大切なんです。

ケガなく、安全にできる体操

編集部 ラジオ体操には、第1と第2があります。中村さんが特に着目されているのは第1なのですね。

中村 大人のラジオ体操として高齢の方もできるように考えた時、第2

はちょっと運動がきつすぎるんです。第1は、ほとんど足を動かしませんから、ケガなく安全にできる。高齢者にとって転倒は一番恐いですから。寝たきりや要介護の原因は転倒などによる骨折が大きな割合を占めています。せつかく運動をして健康になっていただこうというのに、骨折しては大変です。普段、運動をほとんどやらない方がラジオ体操をはじめられるのなら、第1だけで十分だと思っています。

編集部 中村さんの著書の中に、イスに座っていてもできるラジオ体操のやり方が紹介されていました。足腰の弱られた高齢の方には、すごく役に立つのではないかと思います。

中村 ラジオ体操は必ず前後左右、均等に体を動かします。この動きが体の歪みを解消し、バランスを整えてくれます。しかも、それが短い時間で効率よくできる運動なのです。ラジオ体操は日本人にとってなじみ深いものですから、動きを新たに覚える必要はありません。このハードルの低さ、とっつきやすさが大きな魅力だと思います。

います。

問題は継続できるかどうか、です。継続が難しいのは、楽しい要素が少ないからです。運動自体に楽しさや喜びがあれば、自然に続くんですよ。ただ健康のため、ということでは続きません。それは、ダイエットも同じです。「こうやらなければいけない」ではなく、「こうやると効果が感じられる」「こうやると楽しくなる」といったプラスの提案が大切です。それには私自身がやってみて、楽しさを提案していくのが一番です。自分ができないような運動を、患者さんにすすめられませんから。

編集部 そういう意味では、ラジオ体操は続けていける要素がいっぱいですね。

大人の女性にこそおすすめ！

編集部 中村さんは、ラジオ体操を特に女性の方にすすめていますね。

中村 日本人の場合、青年期までは文部科学省が学校の健康診断というような形で管理をしてくれます。でも、

それ以降は放置され、自主的にやらないうと誰も管理してくれません。会社勤めの方は、会社で健康診断をおこないますが、主婦や出産で会社勤めをやめた女性は、健康診断が受けにくくなり、自分の体調管理が十分にできない



「ラジオ体操第1」の動き その⑦ 腕を振って 足を曲げ伸ばす運動

腕を体の前で交差させ、かかとをそろえて上げる。腕を横に振り上げながら、ひざを曲げる。かかとは上げたままの状態キープして、腕を下ろした時にかかとも下ろす。

ポイント

かかとが床につくのは一瞬だけ！ひざを曲げる時にお尻を突き出さないように注意

い。そして、60歳くらいになると体の不調が目立ち始めるというケースが多いのです。

女性が健康でいるということは、とつても大切です。特に、私は30〜60代の女性の健康を重要視しています。日本人の健康は、女性が支えているといつても過言ではありません。若いお母さん世代が元気であれば、子どもも元気なのです。お母さん世代に運動習慣があれば、その視点で子どもたちの健康管理ができます。

編集部 だから大人の女性にこそ、ラジオ体操をおすすめしたいということですね。ラジオ体操は、アンチエイジングにもつながるのでしょうか。

中村 アンチエイジングというのは、ただの抵抗なんです。年齢に抗うのではなく、その時々自分を受け入れて、上手に年を重ね、前向きに生きた方がいい。その方がずっと楽です。ストレスもないし、心穏やかに美しくいられるのではないかと思います。ただキレイになるとか、年をとってダイエットをするというのは、老化に抗っているだけで何の意味もありま

せん。流行の炭水化物を抜く極端なダイエットではなく、無理のない運動を続けて、自然に健康管理をしていたきたい。高齢になってからのダイエットは、筋肉量を減らしてしまします。成長ホルモンが出なくなった中高年が、一度減った筋肉を増やすのは大変なことです。無理なダイエットだけはやらないでいただきたいですね。

地域のコミュニケーションにも最適！

編集部 ラジオ体操をやられた方の感想はいかがですか。

中村 若い女性だと、「肩こりや腰痛が改善された」という声が多いですね。「長く続けられる」「代謝や姿勢がよくなった」という喜びの声もいただいています。中高年の方からは、「初めて効果が実感できた」「体重が減った」「筋肉がついた」「疲れにくくなった」という声がありますね。

編集部 私たちも、ぜひラジオ体操にとりくんでみたいです。医療福祉生

協は「8つの健康習慣と2つの健康指標」という健康づくりの目標を掲げています。病気になる前に生活習慣を改め、保健予防活動のひとつとして適度な運動を定期的に行うことを提唱しています。例えば、東京西部保健生協では他の4生協と協力して「のびのび3Q体操」というオリジナルの体操をつくり、健康な体づくりとひとりぼっちをなくすまちづくりにとりくんでいます。（8頁からの「リポート・『のびのび3Q体操』をつくっちゃいました！」を参照）

各生協でとりくんでいるこうした運動をやる前に、準備体操としてラジオ体操をやったり、ラジオ体操班会をつくるのもいいですね。もちろん1人でもできます。地域の人たちといっしょにとりくめるのが魅力ですね。

中村 誰もが知っているラジオ体操を、みんなでやれば一体感も生まれます。コミュニケーションづくりとしても、ラジオ体操は最適だと思います。

編集部 ラジオ体操をきっかけに、健康なまちづくりが広がればいいなと思います。

「ラジオ体操第1」の動き その② 体を横に曲げる運動

足を開いて立ち、右腕を真横から勢いよく振り上げて、上半身を左に曲げる。一度体を起こして右腕を戻したら、再び右腕を上げて体を左に曲げる。腕を戻し、体を起こす。左腕も同様におこなう。

ポイント
腕が耳の上にくるようにして、腕で体を押すイメージ



中村 体操を通して地域コミュニケーション

ーションを深めていく。ラジオ体操にはその可能性があると思います。

私は岩手県盛岡市の生まれなので、今回の東日本大震災は他人事と思えません。特に高齢者の多い地域の復興がどうなるのか心配です。私も何か復興支援のお役に立てればと、被災地に行って、地域の方たちといっしょにラジオ体操をおこなっています。

編集部 被災された方々に健康促進のボランティア活動をやっていたらっしゃる。素晴らしい活動ですね。

中村 被災地でラジオ体操を続けていると、参加されている方たちの人間関係が変わってきます。それまではあまり言葉を交わさなかった方たちが、ラジオ体操をした後は、みなさん笑顔で会話を弾ませ、いっしょに体を動かした喜びを共有されています。体操が終わっても、なかなかその場から立ち去ろうとしないんです。

編集部 ラジオ体操は健康促進とともに、地域社会のコミュニケーションツールとしてもしっかり機能するの

ですね。

中村 人間は肉体だけでなく、心と体で生きているんですね。だから、ともに体を動かすこと、そして心と体でコミュニケーションをとることはとても大切なことです。

基本は、正しい姿勢と良い呼吸

中村 誰もが、いくつになっても若くありたいと思っています。体を若く保つためには、きちんと体が動かせること。座る、立つ、歩く…どんな時でも生きていくために必要な筋肉がしっかり機能していることが大事ですね。そのために大切なのは、正しい姿勢と良い呼吸です。

編集部 ラジオ体操第1は、まず正しい姿勢になるために背伸びの運動からはじまります。徐々に負荷を大きくした動きになり、最後は深呼吸ですっきりと鎮静化。全身に心地よく酸素を運び込んで終わります。まさに、正しい姿勢と良い呼吸が基本になっていますね。

中村 大人になってわかるのが、このラジオ体操の良さ。ぜひ多くの方に体感していただき、健康で美しい体づくりに役立てていただきたいですね。

私は、整形外科医としてたくさんの高齢者も診てきました。骨折で亡くなった方、寝たきりになられた方、悲劇もいっぱい見ました。気軽にはじめられるラジオ体操が、毎日の歯磨きのように生活習慣の一部になることで、少しでもこうした悲劇をなくすことができたいと思っています。

今の日本では、年を重ねることが悲しいことになっています。高齢になることは悲劇ではなく、本来喜ぶべきこと。なぜ、このようなことになってしまったのでしょうか。できれば、死ぬ直前まで自分の足で歩き、自分で病院に通い、健やかに生き続けていける国になってほしいです。

編集部 そのためにも、ラジオ体操を保健予防活動として有効に活用していきたいですね。そして、明るく健やかに、安心して長生きができる日本をつくっていくことができたらしめます。今日はありがとうございました。



中村格子さんのサイン入り著書をプレゼント!

『実はスゴイ! 大人のラジオ体操 (DVD付き)』

講談社
中村格子著、秋山エリカ監修
本誌綴じ込みハガキにてご応募ください。

3名様

「ラジオ体操第1」の動き その③

両足跳び運動

両足をそろえ、上体の力を抜いて軽く4回跳ぶ。足を開いて跳びながら、腕を大きく真横に開く。この時、足先を伸ばして大きく弾むように跳ぶ。腕を下ろしながら、足を閉じて跳ぶ。

ポイント

肩の力を抜き、ジャンプの頂点で3つの関節がすべて伸びているように、柔らかく弾むように跳ぶ