



「ラジオ体操」の健康効果

夏休みになると毎朝ラジオ体操に行ってスタンプを押してもらった記憶はありませんか？

ラジオ体操は短時間で適度な全身運動になり、多くの健康効果が期待できます。

ラジオ体操の歴史

1925年（大正14年）ラジオ放送による健康体操がアメリカのメトロポリタン生命保険会社で行われました。日本では1928年（昭和3年）にラジオ体操の普及が始まり、NHKのラジオで放送されたことがきっかけで、“ラジオ体操”と呼ばれるようになりました。昭和初期、テレビやラジオが一家に一台とはいかない時代にラジオの号令や図解だけでは伝わらない体操の動きを練習し、人々に伝えたのは全国の郵便局の郵便局員だったそうです。

ラジオ体操には第1、第2、第3まであるのはご存知でしたか？

「ラジオ体操第1」は、老若男女問わず誰でもできることを目的とした体操で、全身の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。

「ラジオ体操第2」は、体を鍛え筋力を強化することに重点をおいた体操です。

「ラジオ体操第3」は、かつて存在しましたが、運動量が多く、動作も複雑だったため普及しなかったそうです。

ラジオ体操を行うと、体内年齢が実年齢より10歳～20歳若くなること、骨密度などの数値も良好であること、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが調査結果で明らかになっています。他にも体型の維持、柔軟性の向上、呼吸機能の保持、心身状態を良好に保つなどの効果も期待できます。有酸素運動とストレッチの効果を持つラジオ体操は、なんと第一体操を通して行っただけで速歩に相当するエネルギーを消費するのです。これは、座っている時のエネルギー消費の3倍以上に相当するかなりのもの。ダイエット効果も期待でき、音楽に合わせてのびやかに運動することで認知症予防にもつながり、集中力や記憶力を向上させる効果もあります。

ラジオ体操の効果を高めるポイントは「全身を大きく動かすことを意識して、全身の筋肉が伸びる样に行う」「1つずつの動きを確実にメリハリをつけて丁寧に行う」「毎日継続して行う」ことです。但し、体調が悪いときには無理をしないでください。手足がぶつからないように広くて安全なスペースで行い、バランスに不安がある人は座って行うようにしましょう。

ラジオ体操は、自宅でいつでも手軽にできますので日々の健康習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。



エアコンのカビ対策

「エアコンの吹き出し口にポツポツとした黒い点状の汚れが付いている」「エアコンから出てくる風が臭いような気がする」エアコンを使っている、このようなお悩みはありませんか？吹き出し口やルーバーにカビが付着している場合、内部にもカビが繁殖している可能性が高く、早めの対処が必要です。

湿度、温度、汚れの3つの要因に対策することが重要です。

- 定期的な掃除：フィルターの汚れはカビの栄養源となるため、シーズン中は2週間に1回掃除をする。
- 送風運転：冷房や除湿運転後は、30分～1時間程度の送風運転で内部を乾燥させる。
- 換気：室内のホコリや湿気を減らすため、定期的に換気をする。

25℃～28℃という私たちにとっての快適温度帯は、カビにとって繁殖しやすい環境となります。夏場は結露による水分とホコリが栄養素となり、カビにとって好条件となるため注意が必要です。秋は夏よりも湿気が多く気温が下がるため、梅雨時と同様にカビが発生しやすくなります。

カビは健康にも悪影響を及ぼします。これらの対策を実践してエアコンを清潔に保ち安心して快適な室内環境を維持しましょう。



健診センターからのお知らせ

ーマイナンバーカードについてー

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

ー院内でのマスク着用に関するご案内ー

7月より「常時のマスク着用を終了」と致しました。但し、発熱や咳、痰、喉の痛みなどの症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

