

ラジオ体操 DE 健康タウン

—ラジオ体操を利用した健康づくりの先進事例集—



はじめに

日本は、世界有数の長寿国です。日本人の平均寿命は、女性が86.41歳で世界一、男性が79.94歳で世界5位となっています^(※1)。ところが、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す「健康寿命」の平均は、女性が73.62歳、男性が70.42歳^(※2)。女性は約13年間、男性は約9年間、健康上の問題で日常生活に支障をきたす“不健康な期間”を送らざるを得ないのが現実です。しかも、平均寿命と健康寿命の差は、広がりつつあります。“不健康な期間”が長くなればなるほど、医療費や介護給付費は増大するでしょう。

このような状況を改善するため、全国各地で運動による健康づくりや介護予防を目指す取り組みが行われています。なかでも有効な手段として見直されているのが、日本人に親しまれてきた「ラジオ体操」です。80年以上の歴史があるラジオ体操は、ほとんどの日本人が知っています。それ故、世代を問わず誰でも気軽に参加できる、という利点があります。また、運動は続けることが大切です。いつでも、どこでもできるラジオ体操は、継続が容易な点でも理想的な運動といえるでしょう。近隣の人たちが公園などに集まってラジオ体操をすることで顔見知りが増え、地域社会の活性化にもつながっています。

現在はラジオ体操以外にも、身体機能の維持・向上を目的としたさまざまな体操があります。しかし、年をとつてから新たな体操を覚えるのは簡単ではありません。一方、若い時に覚えたことは忘れなかつたり、すぐに思い出せたりします。ラジオ体操は子ども時代に行っていた人が多いので、一から学習する必要がない人が大半です。生涯にわたってラジオ体操ができるように、子どもの頃から親しむことも必要なことだと言えるでしょう。

長い歴史を誇るラジオ体操は、国民の共有財産といつても過言ではありません。現在、ラジオ体操を健康づくりに活用している保健所・保健センター、教育委員会(学校)や企業、高齢者福祉施設、地域が数多くあります。その先進的な事例やラジオ体操を広める方法、ラジオ体操の実践者を対象にした調査で判明した効果などについて紹介していきます。

※1:厚生労働省「平成24年簡易生命表」より

※2:厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より



ラジオ体操の歩み

大正14年(1925) 7月

当時の逓信省簡易保険局監督課長が、アメリカの生命保険会社で行われていた「ラジオ放送による体操」をもとに実施を提唱

昭和 3年(1928)11月

逓信省簡易保険局が昭和天皇ご即位の大礼を記念して「国民保健体操」という名称で旧ラジオ体操第1を制定し、NHKの電波にのって放送開始

昭和 5年(1930) 7月

東京・神田和泉町でラジオ体操の会(子どもの早起き大会)開催

ラジオ体操会の始まり

昭和 7年(1932) 7月

旧ラジオ体操第2制定

昭和14年(1939)12月

旧ラジオ体操第3制定

昭和21年(1946) 4月

旧ラジオ体操を中止し、新ラジオ体操(第1～第3)を制定し、放送開始

昭和22年(1947) 8月

新ラジオ体操の放送中止

昭和26年(1951) 5月

現行のラジオ体操(ラジオ体操第1)の放送開始

ラジオ体操考案の根本方針は

- ① 老若男女を問わず誰でも、どこでもできるもの
- ② リズムに合わせて愉快にできるもの
- ③ 器械を用いないで簡単にできるもの

昭和27年(1952) 6月

現行のラジオ体操第2の放送開始

昭和28年(1953) 7月

夏期巡回ラジオ体操会の開始

昭和32年(1957)10月

テレビ体操放送開始

昭和37年(1962)10月

1000万人ラジオ体操祭の開始

平成11年(1999) 9月

国連の国際高齢者年にちなみ、高齢者向けの「みんなの体操」を制定

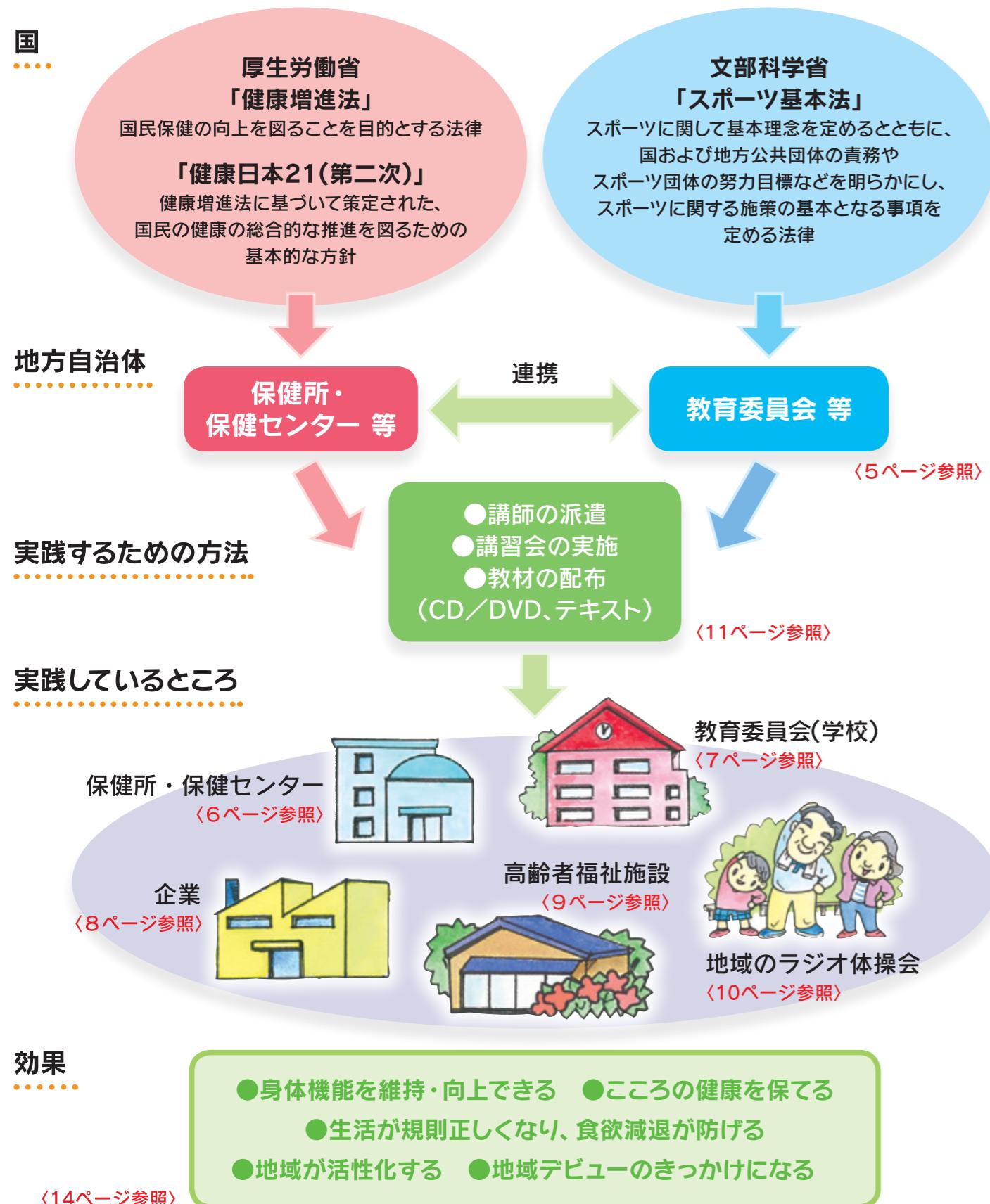
平成23年(2011) 4月

「NPO法人 全国ラジオ体操連盟」設立



ラジオ体操の位置づけ・実践方法・効果

国

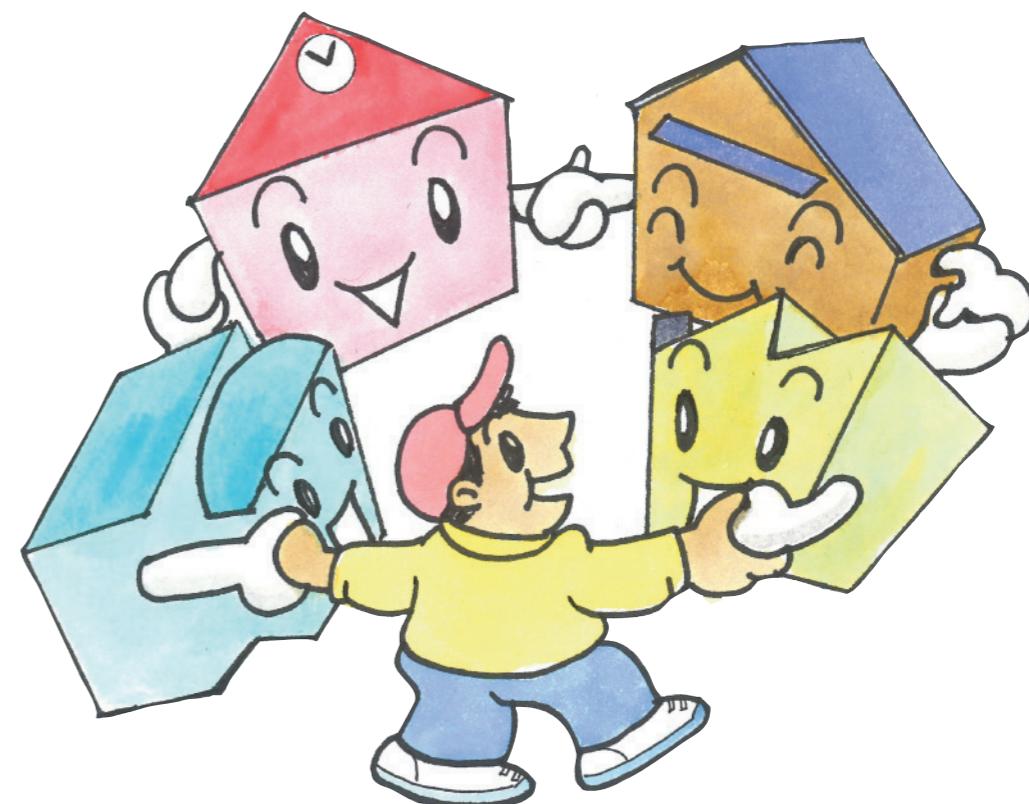


ラジオ体操を利用した健康づくりの先進事例

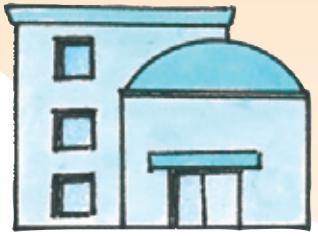
●より多くの住民がラジオ体操を実践するには連携が重要

ラジオ体操は保健所・保健センター、教育委員会(学校)、企業、高齢者福祉施設、地域のラジオ体操会などで行われています。地方自治体において住民の健康づくりのための運動の推進を担うのは、主に保健所・保健センターと教育委員会です。前者は健康増進法および健康日本21(第二次)、後者はスポーツ基本法に基づいて、運動の振興に努めています。ラジオ体操を実践するにあたっては、保健所・保健センターと教育委員会が連携するのが理想的です。さらに、住民へのサービス全般を担う役所、地域のラジオ体操会を主催している住民たちの協力なども得て、それぞれの役割分担を決め、互いに情報を共有することで、効率よく多くの人にラジオ体操を実践してもらえるようになります。

次ページから、各所で行われているラジオ体操を利用した健康づくりの参考となる先進事例を紹介します。



保健所・保健センター



保健所・保健センターは、地域住民の健康づくりを担っています。ラジオ体操を導入して、住民の健康づくりに努めているところ、また、イベントを開催したり、ラジオ体操会連絡協議会を設立したりして、ラジオ体操を広める役割を果たしているところなどがあります。

介護予防教室で導入

保健所・保健センターなどの一室を使って、中高年者を対象とした介護予防教室で、ラジオ体操を準備運動として導入。ラジオ体操のテレビ放送時間に合わせて行うことで、正しい動きを学ぶようにした。



健康づくりのリーダーを養成

地域で健康づくりのリーダーとなる人を養成するための講座を開催。これらの人たちの働きかけによって、より多くの住民がラジオ体操をするようになり、身近な人がリーダーになることで、住民が参加しやすくなった。

教育委員会(学校)



ラジオ体操を知らない教員や児童・生徒が増えています。そのため、学校でのラジオ体操導入にあたっては、教育委員会や校長からの講師派遣依頼も少なくありません。また、講習会の開催、ラジオ体操のCDやDVDの配布など、さまざまな取り組みが行われています。

教員参加の講習会を開催

教育委員会が主催したラジオ体操の講習会に教員が参加。講習を受けた教員は、児童・生徒が正しい動きができるように指導。ラジオ体操を行う際には、自主性を養うため、児童・生徒が交代でみんなの前に立つ。



住民参加のイベントで実施

ラジオ体操を体験する住民参加型のイベントを各所で開催。ラジオ体操をしたことがない人や、ラジオ体操に興味がない人に体験してもらうように働きかけ、ラジオ体操を始めるきっかけづくりを行っている。

連絡協議会を設立

ラジオ体操を実践している地域のグループ、ラジオ体操会を調べて、代表者が定期的に集う連絡協議会を設立。情報や意見交換の場とした。また、ラジオ体操会が実施されている場所を住民に広報し、参加を促している。

保健師を教育委員会に配属

教育委員会に、ラジオ体操を健康促進の一環として取り入れていた保健師を配属。保健所・保健センターのラジオ体操を活用した健康づくりと、教育委員会による小・中学校でのラジオ体操実施に関して連携しやすくなった。

ラジオ体操のDVDを配布

ラジオ体操のCDやDVDなどを小学校に配布。ラジオ体操を知らない教員はDVDを見て学び、運動会の開始前にCDをかけて準備体操として実施したところ、ラジオ体操を知らない児童たちから好評を得た。

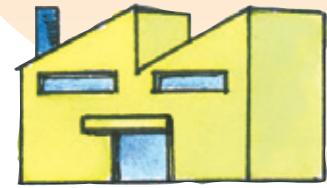
効果

- 健康づくりにラジオ体操が効果的であることが実感できる
- ラジオ体操は、みんなでするほうが楽しいという人が増えた
- ラジオ体操を始めたことで、健康に関心を抱くようになった

効果

- 講習会を開くことで、正しいラジオ体操が学べるようになった
- CDやDVDの配布によって、効率よくラジオ体操を広められた
- 夏休みを利用して、学校や児童・生徒と地域住民の交流を果たせた

企業



企業には安全配慮義務があり、従業員が安全に働くことができる環境づくりが求められています。その一環として、工場などではラジオ体操を実施しているところが多くみられます。デスクワークが主な人にとっても、健康づくりに役立ちます。

新人研修でラジオ体操

会社では毎朝、ラジオ体操を実施。新入社員の中にはラジオ体操を知らない人もいるため、新入社員の研修にラジオ体操を取り入れて覚えてもらう。毎朝の実践によって、その日の自分の体調がわかることも理解された。



リフレッシュに活用

デスクワークの人を対象に、午後3時にラジオ体操を実施。肩こりや腰痛の予防や改善に効果的で、気分転換にもなっている。仕事の都合もあるので自由参加としているが、できるだけ参加するように呼びかけている。

他部署の人と知りえる

運動会など全社をあげての行事の際に実施。ラジオ体操は、社員が一堂に会する大切な機会にもなっている。あまり顔を合わせることがない他部署の人たちと一緒にやることで、社員の交流の場としても役立つ。

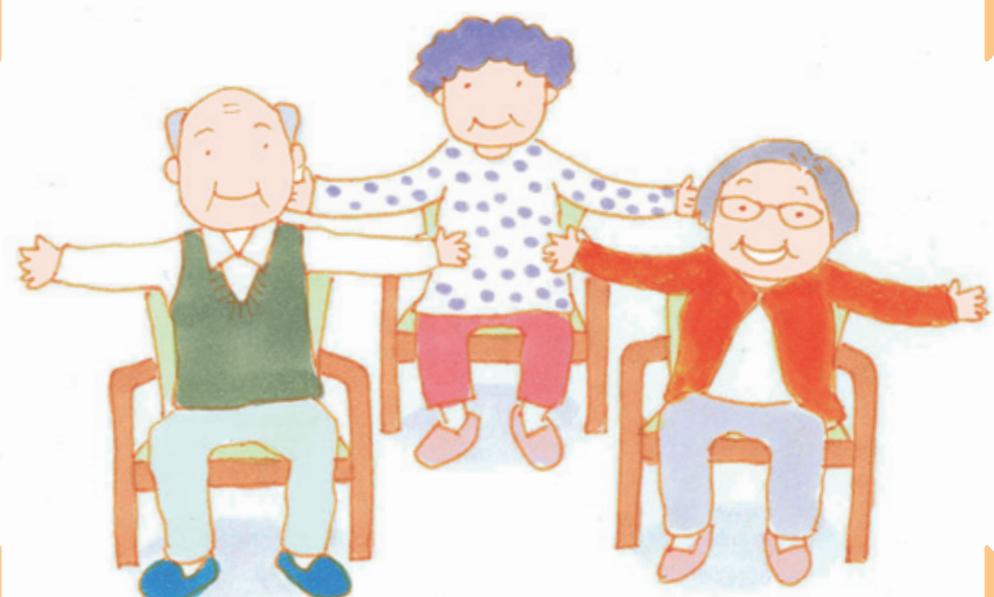
高齢者福祉施設



高齢者福祉施設でも、ラジオ体操を取り入れて実践しているところがあります。身体機能に低下がみられる高齢者は、本人のできる範囲内で運動をし、立って行うのが難しい人は、椅子に座って動かせる部位の運動を行うようにしています。

転倒や骨折の件数が減少

ケアハウス：健康に問題がない人は庭で、それ以外の人は室内で椅子に座って、ラジオ体操を実施。体力のある人は、さらに筋力アップ運動などもしている。筋力の低下が改善され、転倒や骨折の件数が減少した。



生活にメリハリがつく

グループホーム：午後のおやつの時間の前に、食堂でラジオ体操を実施。自由参加とし、できる範囲内で行ってもらっている。運動の時間を設けることで生活にメリハリがつき、日常生活での時間の意識づけにもなっている。

効果

- 毎朝ラジオ体操をすることで、その日の自分の体調がわかる
- 事故防止、肩こりや腰痛の軽減、気分転換に効果的
- 社員が一堂に会して行うことで、他部署の人と知り合いになれる

効果

- 筋力の低下が改善され、転倒や骨折を防ぐ効果がある
- 入居者の閉じこもりを防止する役割を果たせる
- 体の動きから、体調を確認することができる



地域のラジオ体操会

地域の住民が自主的に開催しているラジオ体操会は、全国各地に1000以上あります。世代を問わず、いつでも誰でも気軽に参加できるのが、ラジオ体操会の利点です。自宅からラジオ体操会が催されている会場まで歩くことも、よい運動となります。

継続できる工夫をする

ラジオ体操は続けることで効果が実感できるので、飲み物を用意して親睦の時間を設けるなど、楽しく継続できる工夫をしている。健康効果を実感した継続者が周囲の人にもラジオ体操を奨め、参加者が増えた。

公共施設を無料借用

小学校の校庭でラジオ体操会を開催していたが、雨天でもできる公共施設の使用を行政に相談。健康づくりは医療費などの削減につながるため、無料で使用が許可され、ほぼ毎日できるようになった。



交流を深め安否を確認

最初にメンバーの出欠を確認。独居高齢者が休んだ場合は、家を訪ねて安否の確認をしている。高齢の参加者が多いので、交流を深めることも大事にする。1年間皆勤の人は表彰するなど、継続の動機づけを行っている。

夏休みには子どもも参加

小・中学生が夏休みになると、参加を呼びかけている。早朝のラジオ体操は、夏休み中でも規則正しい生活をするきっかけとなり、親たちからも好評である。また、世代を超えて、地域住民のふれあいの場にもなっている。

効果

- 健康効果を実感し、周囲の人にもラジオ体操を奨めるようになった
- 独居高齢者が休むと誰かが訪ね、早期に安否確認ができる
- 子どもから高齢者まで、地域住民が知り合う場になっている



ラジオ体操を広める方法

ラジオ体操は続けることで健康効果が得られるので、継続することが非常に大切です。ひとりで行うこともできますが、集団で実践するほうが継続しやすくなります。学校や企業、高齢者福祉施設などでは、集団でのラジオ体操実施が比較的容易かと思われます。一方、自営業者や専業主婦、定年退職者など、特定の所属先がない人は集団でのラジオ体操を実践にくいため、地域ごとにラジオ体操会を催し、参加を促していくことが求められます。ラジオ体操会は地域の人々の交流の場にもなるので、地域の活性化にもつながります。また、人とのふれあいは孤立化や閉じこもりを防ぎ、心の健康を保つ効果もあります。新たにラジオ体操会を発足させ、継続するための方法を紹介します。

各地域でラジオ体操会を開催、継続するための方法

1 世話人となる人を見つける

ラジオ体操会を開催、継続するためには、中心的な役割を担ってくれる人材が必要不可欠です。自治会や老人会、婦人会など地域で活動している団体に声をかけて、賛同者や協力者を見つけてましょう。ひとりで世話人を務めるのは負担が大きいので、5～8人からなる世話人会をつくって、役割分担を決めたほうがいいでしょう。「健康タウン推進モデル地域構想」※を利用して、ラジオ体操の講師やアシスタントを派遣してもらうこともできます。



※「健康タウン推進モデル地域構想」とは

一般財団法人 簡易保険加入者協会が行っているラジオ体操の普及、定着を図るための支援事業です。多くの住民が健康づくりのためにラジオ体操を実践する「健康で明るい街づくり（健康タウン構想）」を推進する自治体から要請があれば、住民を対象としたラジオ体操講習会にラジオ体操の講師およびアシスタントを派遣し、講師等への謝礼、交通費、宿泊費も助成します。同様の助成は子ども会の指導者や小・中学校の教員を対象とした講習会、高齢者福祉施設などにも行っています。

問い合わせ先：一般財団法人 簡易保険加入者協会 公益事業部 ☎ 03-6268-8835

2

実技を覚える

ラジオ体操をよく知らない人でも、あらかじめ実技を学んでおけば、参加しやすくなります。ラジオ体操はテレビで放送されているので、それを見たり、録画して時間のある時に練習したりするとよいでしょう。ラジオ体操のテキストやDVDも販売されています。講師となる人材を育成したい場合は、NPO法人 全国ラジオ体操連盟で指導者講習会や公認指導者資格認定試験を行っています。

会場を確保する

3

公園や学校の校庭など、多くの人が集まってラジオ体操を行える場所を確保します。体育館など屋内施設も使えるようにしておけば、天候が悪い時でも実施できます。屋外がラジオ体操会の会場となる場合、近くに住宅があったら事前にラジオ体操を実施する旨を伝え、騒音などの苦情をできるだけ未然に防ぐようにします。苦情があった時は、ラジオ体操が健康づくりに効果的なことを説明し、理解を得るように努めましょう。

4

開催時間を決める

ラジオ体操はいつ行っても健康効果が得られる運動なので、多くの人が集まりやすい時間帯に開催するのが理想です。暑い季節は早朝や夕方、寒い季節は日中に行うなど、季節によって過ごしやすい時間帯に変えてよいでしょう。また、ラジオやテレビのラジオ体操・みんなの体操放送時間に合わせて、開催するのもひとつ的方法です。時間帯を決める際も、会場周辺の住民の迷惑にならないように、配慮することが必要です。

広報活動を行う

5

多くの人に参加してもらうためには、ラジオ体操会の存在を知ってもらうことが大切です。自治体の広報紙やホームページで紹介するほか、世話人会でチラシを作成して各家庭に配布してもらったりしましょう。チラシの作成や配布は大変なことのように思われるかもしれません、志を同じくする人と力を合わせる作業は、楽しいことであることを伝えるようすれば、協力が得やすくなるでしょう。

6

最低限の規則を定める

屋外で実施する場合、天候によっては中止となることがあります。その判断がしにくい天候の時には、開催の有無を確認できる方法を決めておくなど、参加者が戸惑わないように規則を定めましょう。また、規則を文書にして、コピーを常に会場に用意しておけば、新たに参加した人にすぐに手渡せて便利です。規則は最低限にとどめ、開催後に参加者から意見を聞き、必要に応じて規則を追加することで、円滑に運営しやすくなります。

7

放送機器を用意する

ラジオ体操・みんなの体操の放送時間に合わせて行う場合は、ラジオやテレビを準備。放送時間以外に実施する場合は、「ラジオ体操」「みんなの体操」が収録されているCDやカセットテープなどを購入して、流すようにします。必要なものを揃える経費は、世話人会に当初は立て替えてもらい、体操会の参加者から会費を徴収することで、参加者全員の負担とすることができます。また、地方自治体によっては、放送機器の貸与など助成制度を設けているところもあります。

●ラジオ体操のラジオ放送

- NHKラジオ第1放送 毎日 6:30~6:40
- NHKラジオ第2放送 月曜~土曜 8:40~8:50, 12:00~12:10, 15:00~15:10

●ラジオ体操・みんなの体操のテレビ放送

- NHK Eテレ 每日 6:25~6:35
- NHK 総合テレビ 月曜~金曜 9:55~10:00, 14:55~15:00

●ラジオ体操テキスト「ラジオ体操 みんなの体操 理論と実践」の購入および指導者講習会、公認指導者資格認定試験の問い合わせ

NPO法人 全国ラジオ体操連盟
☎03-3502-4791 <http://www.rajio-taiso.jp>



●ラジオ体操・みんなの体操のDVD購入の問い合わせ

株式会社 NHKエンタープライズ ファミリー俱楽部
☎0120-255-288 <http://www.nhk-ep.com>

●ラジオ体操・みんなの体操のCD、カセットテープ購入の問い合わせ

一般財団法人 NHKサービスセンター ソフト事業部 通販係
☎03-3464-1429 <http://shop.nhk-sc.or.jp>

●ラジオ体操・みんなの体操のテキスト購入の問い合わせ

株式会社 NHK出版
電話0570-000-321(ナビダイヤル)
<http://www.nhk-book.co.jp>





ラジオ体操の効果

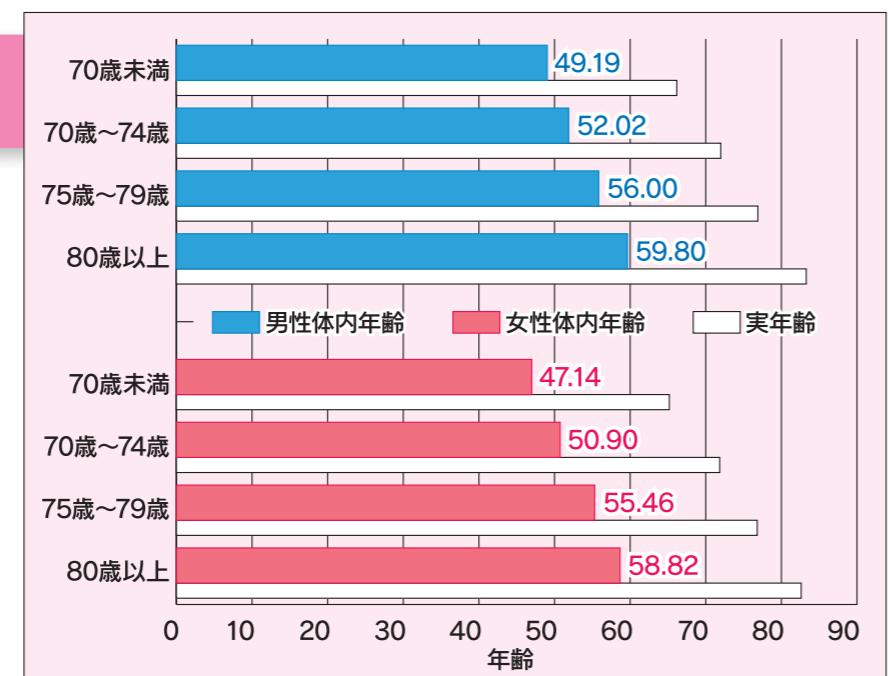
＜ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している55歳以上の男性211名、女性332名、合計543名に調査＞
「平成25年度 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」
(一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査) 参照

ラジオ体操を継続的に実践している人たちを対象にした、全国規模の調査、研究を行った結果、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになりました。ラジオ体操が健康づくりに効果的なことが科学的にも裏づけられています。

体内年齢

体内の年齢が実年齢より約20歳も若い！

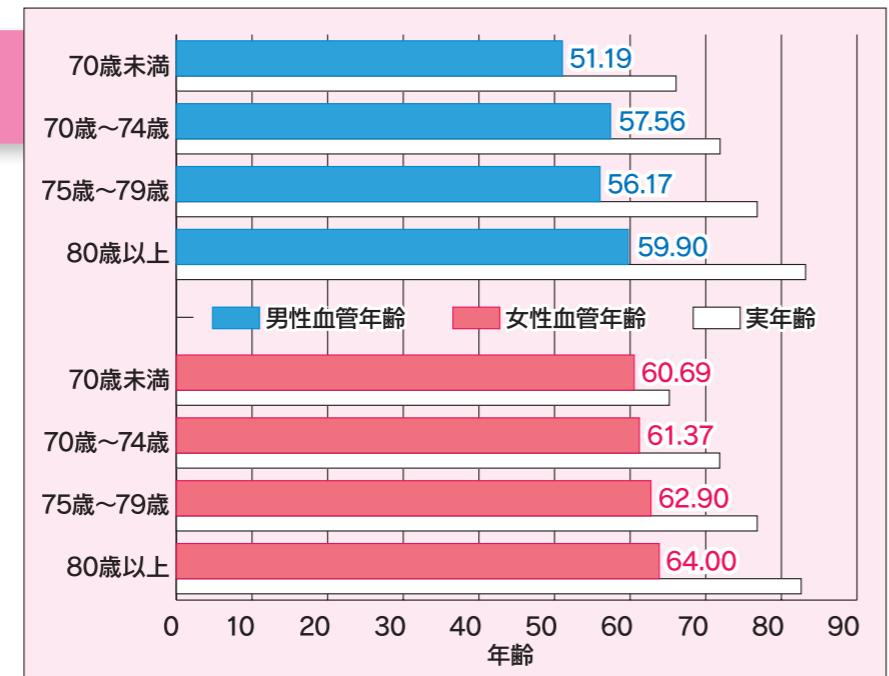
体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。男女ともに各世代で、実年齢より約20歳若いという結果が得られた。



血管年齢

若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防

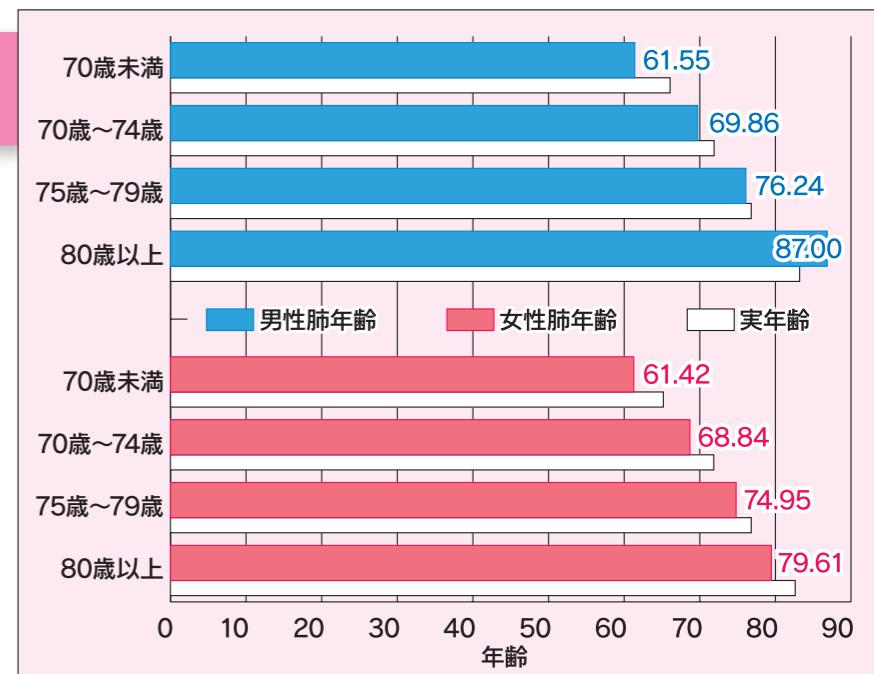
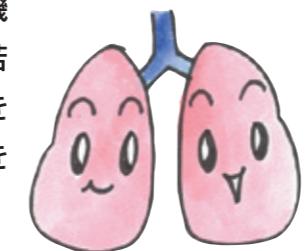
血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。血管年齢が若いほど脳卒中や心臓病などのリスクが低い。ラジオ体操継続者は総じて若い。



呼吸機能 (肺年齢)

呼吸機能を若く保ち息切れを起こしにくい

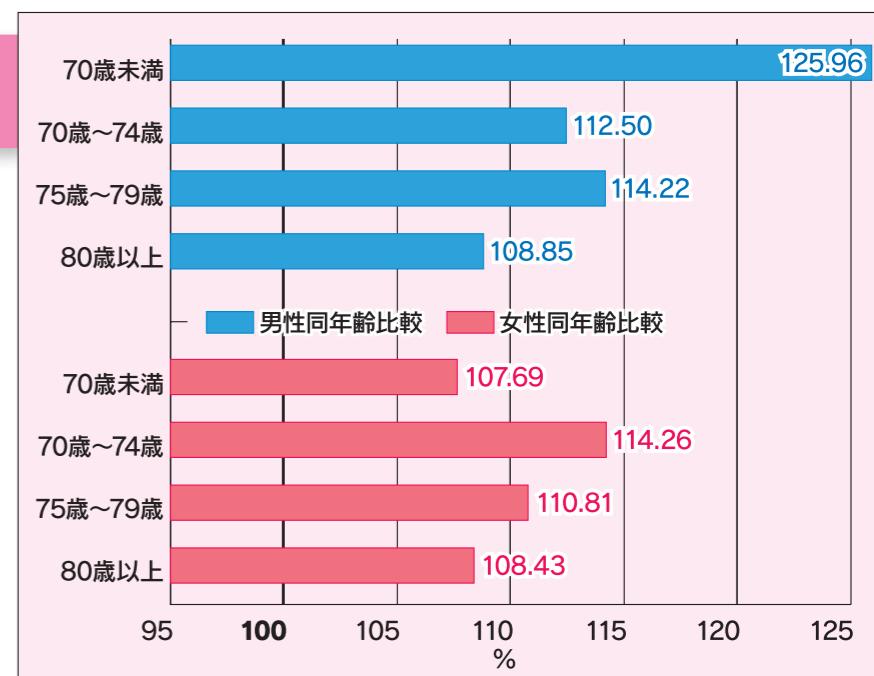
呼吸機能が、どの程度保たれているかを示す指標を肺年齢といふ。継続者の呼吸機能は全般的に若く、運動などをしても息切れを起こしにくい。



骨密度

骨が丈夫で健康
骨粗鬆症の予防に有効

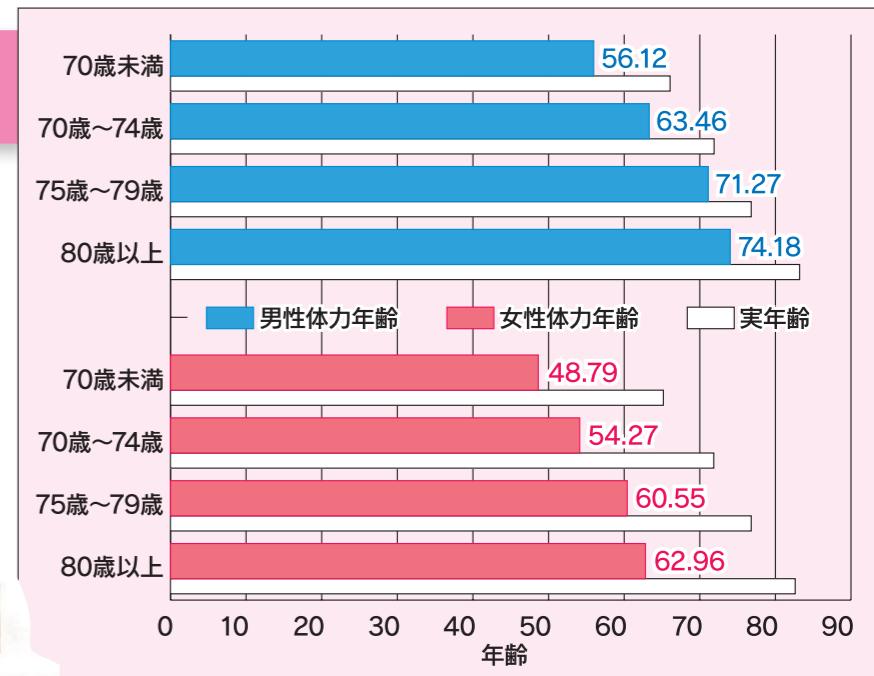
各世代の標準骨密度を「100」とした場合、どの世代においても骨密度が非常に高い。骨粗鬆症(こつそしょうじゆ)の予防に有効で、骨折などを防ぐ効果がある。



体力年齢

歩行能力などに優れ
転倒予防にも効果

歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。体力年齢が若く保たれ、転倒予防、膝痛や腰痛、肩こりなどの予防や改善に役立っている。





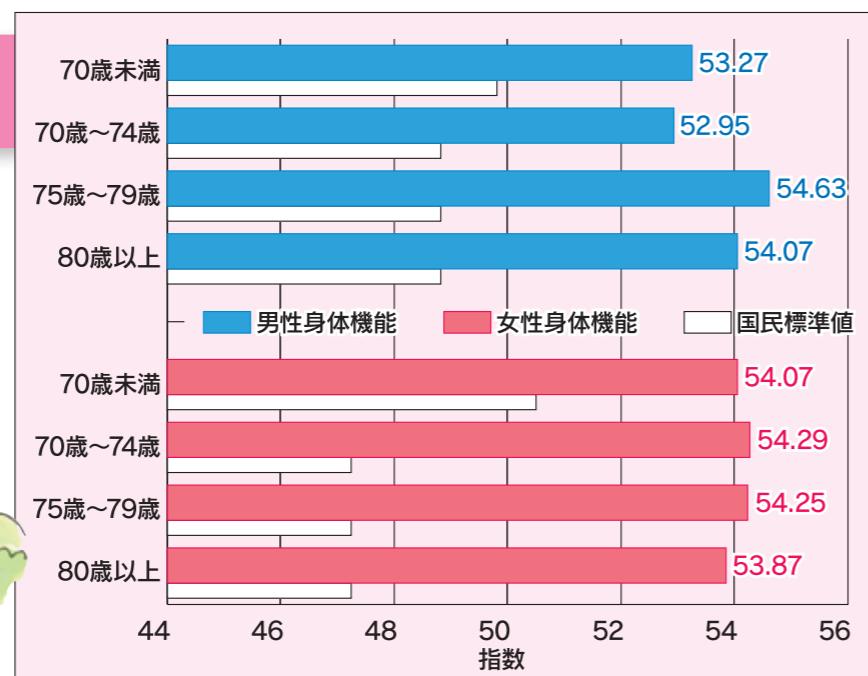
SF-8による健康指標

SF-8は、健康関連のQOL（生活の質）を測定する健康指標です。8項目からなるアンケートによって調べました。世界で有用性が認められている調査方法で、このSF-8によっても、ラジオ体操を継続している人たちが健康であることがわかりました。

身体機能

男性、女性ともに
国民標準値を上回る

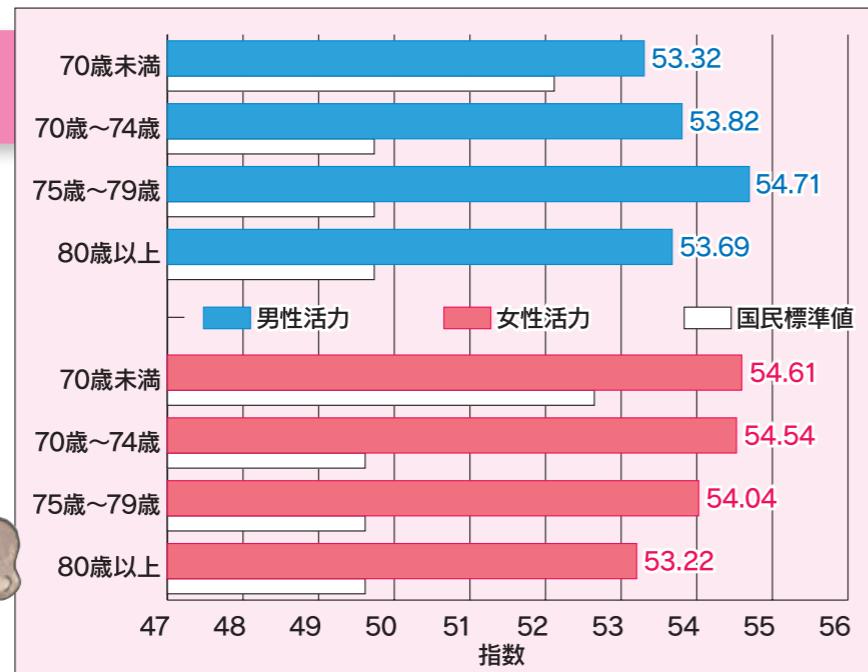
8項目のなかで、国民標準値を最も上回っていたのは身体機能だ。日常生活の範囲内では、身体機能に心配のない人が非常に多い。



活力

活動力にあふれ、
いきいきとしている

生き甲斐をもつていて、いきいきと楽しく毎日を過ごしている人が大半を占めた。自分なりの目標を設定し、前向きに生活をしている。



ラジオ体操を継続している人を調査した結果、次のような効果が認められました

<こころの健康を保持>

- ストレス解消に役立つ
- 活力がわいてくる
- 精神的なゆとりができる



<身体機能を維持・向上>

- よい姿勢を保つことができる
- 筋力の低下を防げる
- 柔軟性を高められる
- 血液循環がよくなる
- 呼吸機能が向上する
- 内臓機能が向上する

<生活が規則正しくなり、食欲減退が防げる>

- 毎日、決まった時間にラジオ体操を行うことで、それにあわせて決まった時間に起床して食事をし、就寝している
- 定期的な運動と規則正しい生活をすることによって、食欲減退が防げ、バランスのよい食事をしている人が多い

世代別には、
次のような効果があります

<子ども>

- 朝行うことで、脳の働きをよくし、学習に必要な集中力を高める効果がある
- 体育の準備運動や整理運動に取り入れれば、怪我の防止などに役立つ
- 学校が夏休み中は地域のラジオ体操会を催し、参加を促すことで、規則正しい生活を送りやすくなる
- 子どもの頃にラジオ体操をした経験がある人は、成人後にラジオ体操をしない期間が長くなても、体が覚えていたり、すぐに思い出せたりするので、再開が容易



<20代～50代>

- 生活習慣病の予防につながる
- 肩こりや腰痛の軽減に役立つ
- 気分転換できる



<60代～高齢者>

- 老化による機能の低下が緩やかになる
- 転びにくくなる
- 健康に自信が持てるようになる



地域のラジオ体操会に参加することで、
次のような効果があります

<地域が活性化する>

- 顔見知りが増え、会話を交わす人が多くなって外出が楽しくなり、高齢者の閉じこもり防止につながる
- 夏休み中の子どもたちに参加を促すことで地域の人たちが子どもたちの顔を覚え、見守りの役割を担えるようになる
- ひとり暮らしの参加者が来ない日は、顔見知りの人が安否を確認しに行くことで、異変を早期に発見できる

<地域デビューのきっかけになる>

- 地域とほとんど関わりがなかった人が定年退職した際、地域の人たちと交流する入り口となる



特記以外のデータは、すべて一般財団法人 簡易保険加入者協会 調査研究資料より
監修：神奈川県立保健福祉大学 健康サポート研究会



発行

一般財団法人 簡易保険加入者協会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-14-1 郵政福祉琴平ビル5階
電話 03-6268-8835