

ラジオ体操で自分の身体を

「ツンダミ」してみませんか

一般社団法人石垣市体育協会

専務理事兼事務局長 崎山 健

Let's 健康おきなわ21 リレーエッセイ^②

しょうか。

八重山では依然としてインフルエンザが流行しているようで、ちょっとしたことからも体調を崩す方が増えているようです。

日頃から規則正しい生活を心掛け、健康でいきいきとした毎日が過ごせるよう、体調管理は万全におこないたいですね。

さて、体調管理と言いますがその方法は様々で、「良い食生活を心掛ける」「適度な運動をおこなう」「質の良い睡眠をとる」など、その方法は十人十色千差万別です。

ただ共通して言えることは、「これらを習慣化することがとても大事で、また難しいということ。」

「継続は力なり」と言いますが、まわりのその通りで、「体調管理は継続なくして結果得ず」と言えます。

中でも、運動を取り入れた体調管理方法はとても効果的ではあるものの、継続し習慣化することがとても難しいとされています。

そこで、運動を取り入れた体調管理方法の一つとして「ラジオ体操」を日々の生活に取り入れることをお勧めしたいと思います。

ラジオ体操は老若男女を問わず、「だれでも」「いつでも」「どこでも」行える体操であり、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせ構成されています。ま

た、日々継続することで体のきしみを取り除き、人間が本来持っている機能をもこの状態に戻し、維持する効果があるとされています。

(一社)石垣市体育協会では、ラジオ体操で市民の健康づくりを目的に、毎月1日午前6時20分より石垣市中央運動公園(陸上競技場)にて、「石垣市ラジオ体操会」を開催しております。

毎月初めの1日に開催ということもあり、まずは1週間、1か月間、1年間の継続を目指すに丁度良い機会ではないかと思えます。市民の皆様ラジオ体操で自分の身体を「ツンダミ」してみませんか。



「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を投稿しています。