

ラジオ体操の放送時間について

NHKラジオ第1では6時30分から(毎日)、NHKラジオ第2では8時40分、12時00分、15時00分から(月~土)。また、NHK「テレビ体操」では実際の動きを見ることが出来ます(Eテレで毎日6時25分から、総合では火・木の14時55分から)。

テーマ 転倒を予防する

手を軽く握り、胸の前で腕を交差させた状態でスタート。腕を横に振りながら、膝の屈伸を意識して脚を曲げ伸ばします。

昔より転ぶことが多くなった、少しの段差でつまずいてしまう……。そんな転倒事故を防ぐために、脚部を中心に全身の緊張をほぐす運動を紹介します。

ラジオ体操で健康に!

① 背筋を伸ばして両脚をそろえた状態から、軽く4回跳びます。

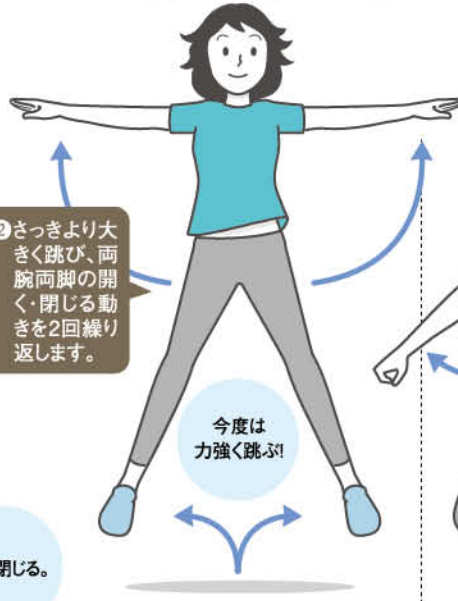


Lesson 1

両脚で跳ぶ運動

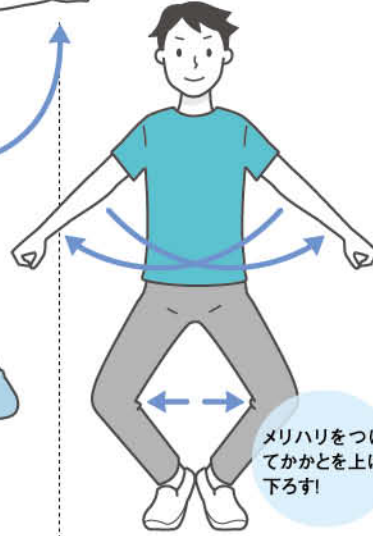
脚部を刺激することで全身の血行を促します。

② さっきより大きく跳び、両腕両脚の開く・閉じる動きを2回繰り返します。



今度は力強く跳ぶ!

膝は閉じる。



メリハリをつけてかかとを上げ下ろす!

Lesson 2

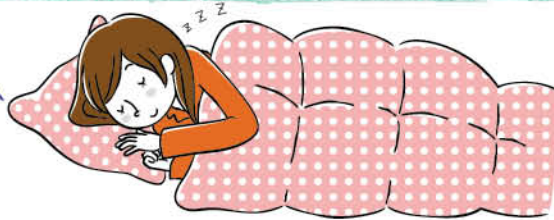
腕を振って足を曲げ伸ばす運動

腕と足を連動して動かし、緊張をほぐします。

肉体だけでなく脳にも好影響が!

ラジオ体操の特徴は、一般的な体操と違って「音楽」があること。リズムに合わせて、手足を協調させて動かすことは、脳にとって非常によいトレーニングで、老化対策にもなります。毎日続けることで、イメージどおりに体を動かす感覚を養いましょう。

充実した睡眠に大切な10の法則



CHALLENGE
プラス 10
今日からはじめる

◎ 適度な運動、しっかり朝食で、睡眠と覚醒のリズムを整える。

寝酒や喫煙、就寝前3~4時間以内のカフェインは睡眠の質を下げるので、注意しましょう。

◎ 睡眠の質を高めて生活習慣病を予防する。

睡眠時間の不足や不眠は、糖尿病や高血圧など生活習慣病のリスクを高めます。

◎ 眠れないときは、心のSOSかも。

眠れなかったり休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性を考える必要があります。

◎ 必要な睡眠時間は人それぞれ。日中眠くならなければOK。

年齢や体調により必要な睡眠時間は変わります。日中の眠気で困らなければ、心配ありません。

◎ スムーズに眠りに入れる環境づくりを。

明るく白っぽい光には目を覚ます作用があるので、夜のPCやスマホの使用は控えましょう。

◎ 休前日でも過ぎた夜更かしは避け、体内時計のリズムを保つ。

体内時計のリズムを保つため、なるべくいつも同じ時間に起きて太陽の光を浴びましょう。

◎ 睡眠不足はミスや事故のもと。毎日十分な睡眠を。

十分な睡眠時間を確保できないときは、午後の早い時間に30分以内の昼寝をおすすめします。

◎ 熟年世代は日中に適度な運動でよい睡眠。

夜中に目覚めやすい熟年世代は、日中に軽い運動をすると熟睡感が増します。

◎ ひどいイビキや日中の眠気には要注意。

睡眠時無呼吸症候群は、肥満によって発症し、脳卒中や心筋梗塞などの危険があります。

◎ おかしいと思ったら睡眠の専門家に相談を。

日本睡眠学会ホームページでは、睡眠医療の認定医を調べることができます。

日本睡眠学会 検索

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠時間が足りなかったり睡眠の質が悪かったりすると、生活習慣病やうつ病になりやすかったり、日中に眠気が出て事故につながることもあります。睡眠について正しい知識を身につけ、体と心の健康づくりを目指しましょう。

10のルールでよい睡眠をつくらう

参考：厚生労働省健康づくりのための睡眠指針2014