



## 体をうごかして



## みんなで健康寿命を伸ばそう!

朝のラジオ体操と百歳体操を実施しています。

一緒に体を動かしてみませんか?



どなたでも  
参加できます

### ラジオ体操 ひまわり公園



### 百歳体操 松葉町自治会館

問合せ先  
小山 776-0063

朝 6:30~(1/1~1/3休)

午後1:30~(毎週木曜日時々休み有)

### ラジオ体操の効果が調査研究により明らかになりました

#### 体内年齢※1

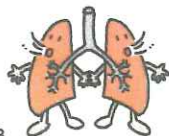
体内の年齢が実年齢より  
約20歳も若い



※1 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。

#### 呼吸機能(肺年齢)※3

呼吸機能が若く保ち  
息切れを起こしにくい



※3 呼吸機能が、どの程度保たれているのかを示す指標を肺年齢という。

#### 活力

活動力にあふれ、  
いきいきとしている



ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行った結果、体内年齢は実年齢より10歳~20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになるなどラジオ体操が健康づくりに効果があることが明らかになりました。

出典:平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」

#### 体力年齢※4

歩行能力などに優れ  
転倒予防にも効果



※4 歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。

#### 血管年齢※2

若々しい血管で  
脳卒中や心臓病を予防



※2 血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。

#### 骨密度

骨が丈夫で健康  
骨粗鬆症の予防に有効



#### 身体機能

男性、女性ともに  
国民標準値を上回る



ご自身の健康増進と地域の活性化に  
「ラジオ体操・みんなの体操」をお役立てください!!



相模原市ラジオ体操連盟  
ラジオ体操マップ参照