

ラジオ体操の効果



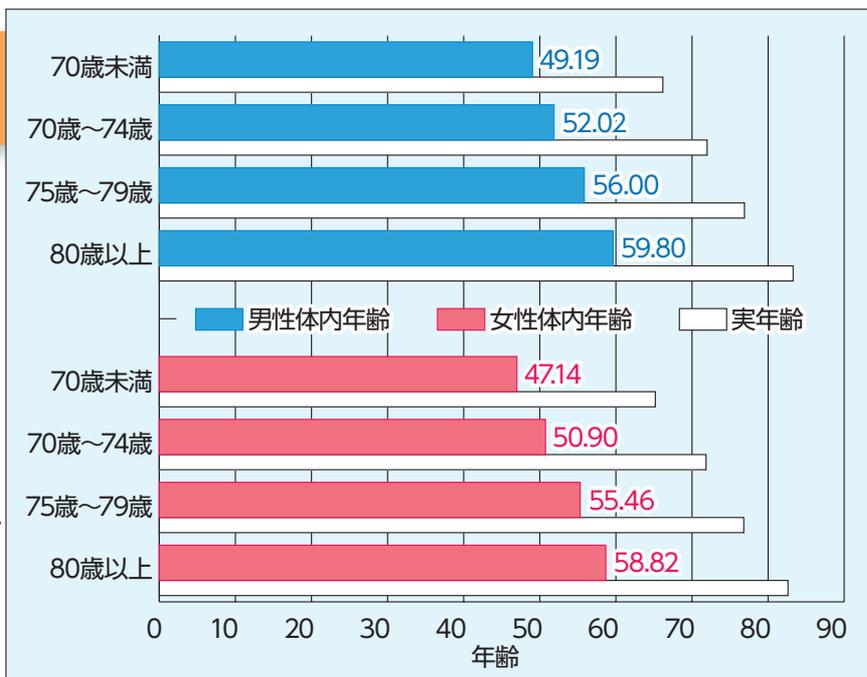
<ラジオ体操を3年以上、週5日以上実践している
55歳以上の男性211名、女性332名、合計543名に調査>
[平成25年度 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究]
(一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査) 参照

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。
ラジオ体操を実践している人たちがより健康である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!

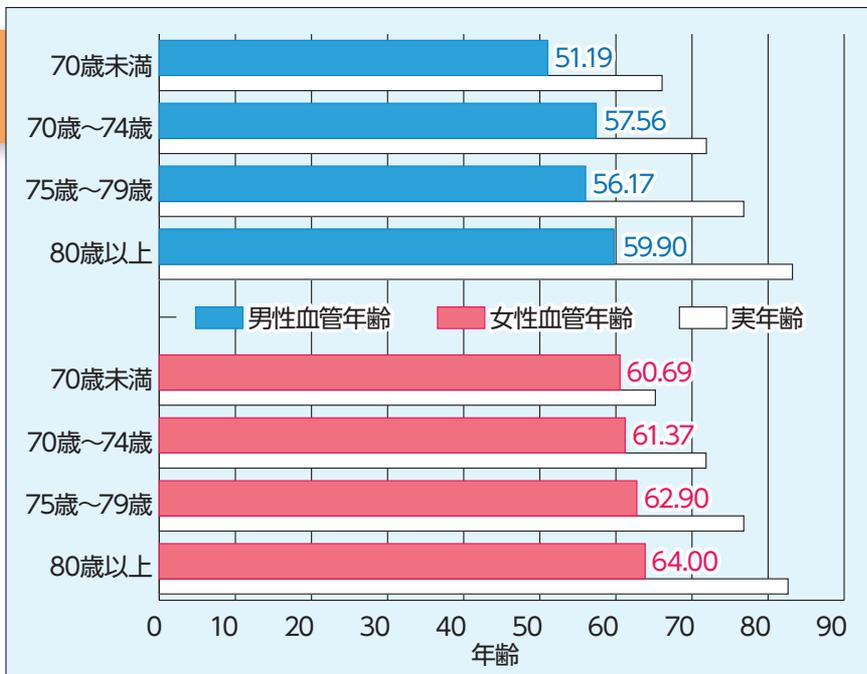
体内の若々しさを示す指標。基礎
代謝量や筋肉量な
どから算出する。
男女ともに各世代
で、実年齢より約
20歳若いという
結果が得られた。



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。

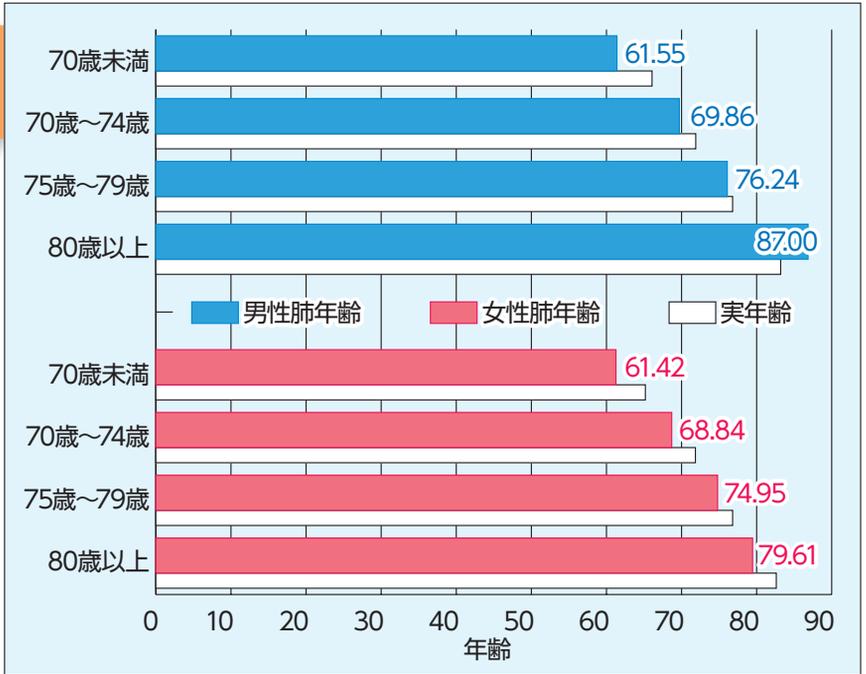
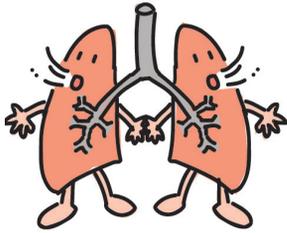


呼吸機能 (肺年齢)

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のかを示す指標を肺年齢という。

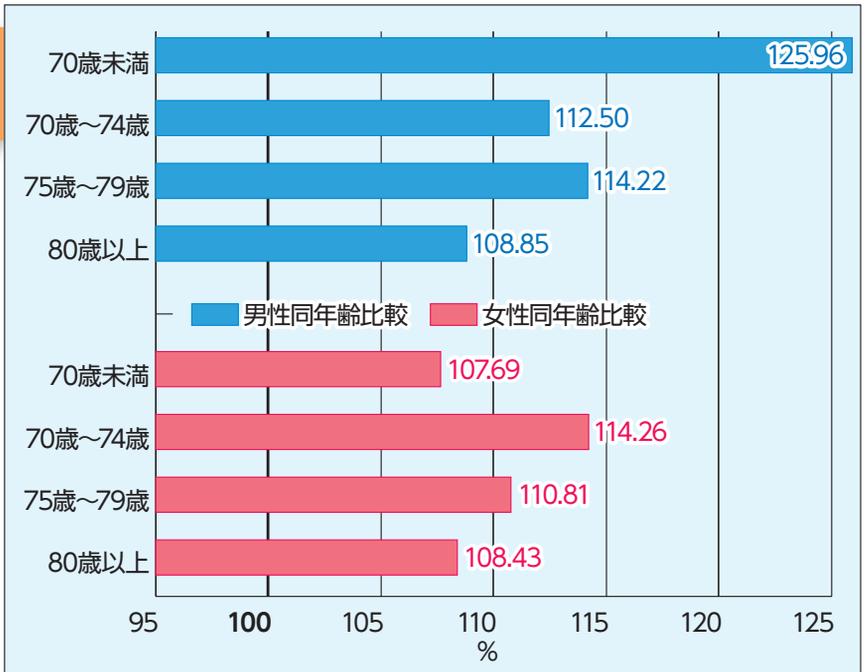
継続者の呼吸機能は全般的に若く、運動などをして息切れを起こしにくい。



骨密度

骨が丈夫で健康 骨粗鬆症の予防に有効

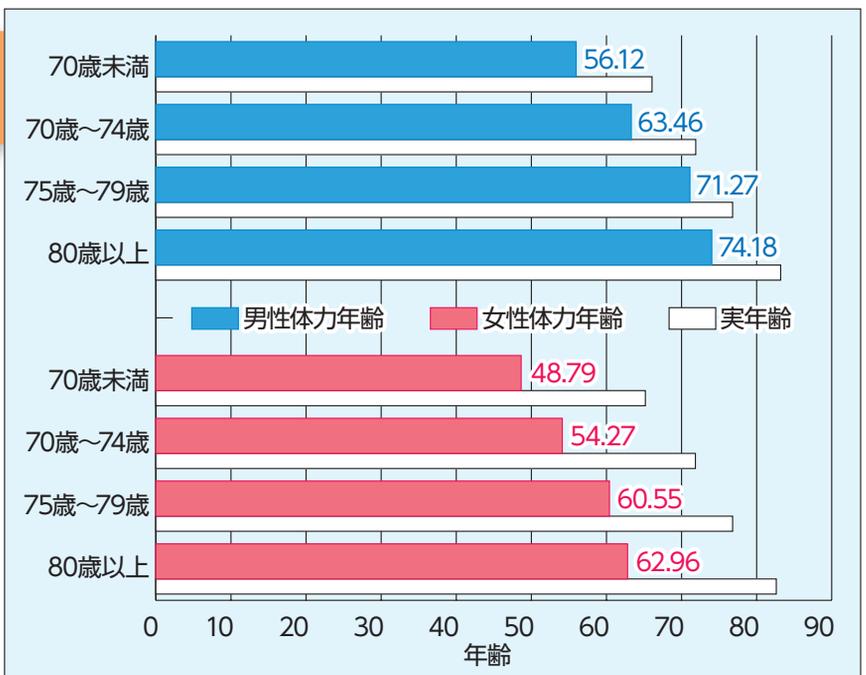
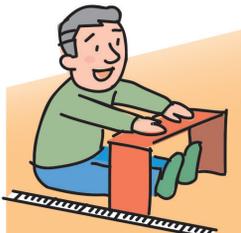
各世代の標準骨密度を「100」とした場合、どの世代においても骨密度が非常に高い。骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の予防に有効で、骨折などを防ぐ効果がある。



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。本調査ではラジオ体操を継続している方の健康状態をチェックするため、8項目(注)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分かりました。

(注) SF-8の8項目

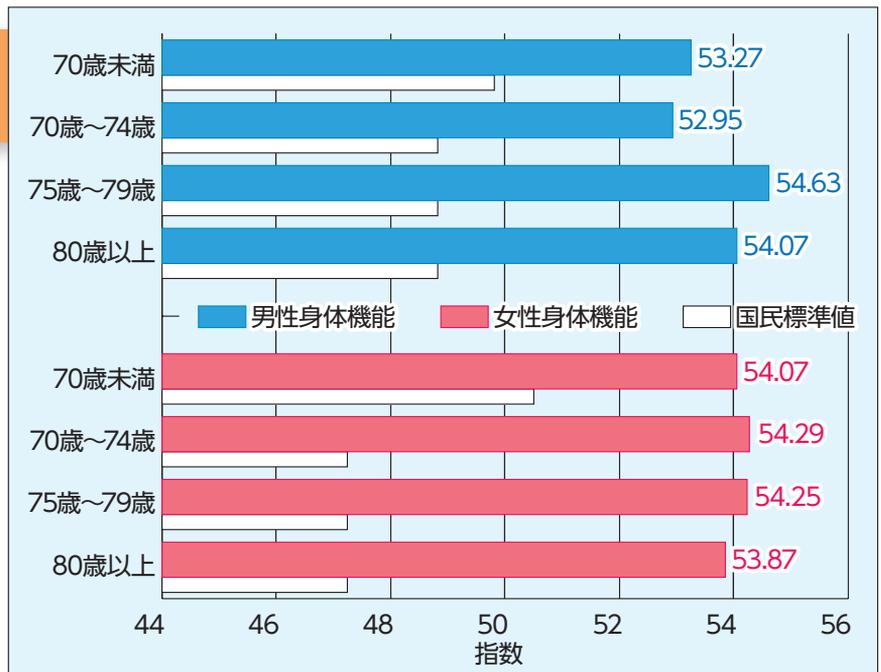
- ・身体機能 ・日常役割機能(身体) ・身体の痛み ・全体的健康感
- ・活力 ・社会生活機能 ・日常役割機能(精神) ・心の健康

身体機能

男性、女性ともに 国民標準値を上回る

アンケート調査の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です。

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

SF-8アンケート「活力」項目の調査で、生き甲斐をもって、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。

