



## 巻頭言 ラジオ体操のススメ

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

3月19日に開催したシーズネット市民公開講座は、松永俊之さん(元HBCアナウンサー)をお迎えして、松永さんの笑いあり涙ありの絶妙なトークでお楽しみいただきました。松永さんの新人アナ時代の失敗談の「今日の石狩・空知・シベリア地方の天気は…」というのには爆笑しました。1時間半の講演があつという間で、プロのトークのたいご味をたっぷり味わえました。130名近くのご参加があり大変盛り上がりまして、ご来場いただいた方に感謝申し上げます。

さて、私も1~2月には2時間近くも除雪しなければならぬ日が続き、ほとんど参りました。寄る年波にはあらがえず腰を痛めてしまい、整骨院に行きました。そこでストレッチを指導されたのですが、「三日坊主になるんだよね」というと、勧められたのがラジオ体操です。「Youtubeで自分の好みのラジオ体操を探してチャンネル登録して、毎日自分の都合の良い時間に画面見ながらやってみれば、習慣になりやすいですよ」と教えてくれたので、早速始めてみました。

スマホをホルダーに置きYoutubeの画面を見やすいようにすると、画面のインストラクターと一緒にやっている感じになり、終わった後も軽く汗をかくほどの爽快感が心地よくて、毎日続けています。なにより、続けて2週間くらいで腰が大分楽になってきました。

ラジオ体操の魅力は、まず「無理なく全身を動かせる」点にあります。首、肩、腕、体幹、脚と、全身の筋肉や関節をまんべんなく使う構成になっており、特定の部位に負担をかけることなく、自然に体をほぐすことができます。特に朝の時間帯に行うことがお勧めで、血流が促進され、体が温まり、一日を気持ちよくスタートさせることができます。

また、転倒予防という観点からも効果が期待できます。結構リズムックなので、バランスをとる動きや体幹を意識する動きが含まれているため、継続することで姿勢の安定や筋力の維持につながるようです。激しい運動ではないため、体力に自信がない方でも取り組みやすく、下半身の動きに自信のない方には椅子で座ってでもできるプログラムもあります。

また、ラジオ体操第3があるというのをそのチャンネルで初めて知りました。第1が基本的な全身運動、第2がややリズムックな動きで構成されているのに対し、第3はさらにスクワットや可動域を広げる内容となっていて、ちょっと長めです。第1から第3まで通して行うことで、運動量が増えるだけでなく、より多角的に体を動かすことができ、筋力・柔軟性・バランス能力の維持向上に効果的と感じました。

何か新しい運動を始めるのはハードルが高いと感じる方も、まずはラジオ体操から始めてみてはいかがでしょうか。無理なく、そして楽しく続けられるこの習慣が、健康でいきいきとした毎日を支えてくれるはずです。

さて、シーズネットでは5月29日(金)の社員総会の後、16時から会員交流会を開催します。会員ならどなたでも参加できますので、美味しいお食事とお酒を楽しみながら、皆さんで交流しましょう。場所・会費等は同封チラシをご参照ください。



### 第25回(2026(令和8)年)通常社員総会の開催について

日時: 2026(令和8)年5月29日(金) 13:30~ 場所: 札幌エルプラザ4階中会議室

議案書は別途正会員に送付しますので、当日ご持参ください。

### 会員の心得

- ① ひとりひとり過去の生活体験に裏打ちされた今日があり、それぞれ価値観が違うことを認め合ひましょう
- ② 見聞きした噂話を、他者に興味半分て話すことはやめましょう
- ③ 年齢、性別、入会年月などに関係なく、会員には上下関係のないことを互いに認識し合ひましょう
- ④ 他者の批判より、自分が何をしたいのかを中心に考えましょう
- ⑤ 誰かに頼るのではなく、主体的に活動に参加することを心がけましょう
- ⑥ 他者が嫌がること、ハラスメントにつながることはやめましょう。