

ラジオ体操で健康寿命を延ばそう-2

細田木材工業株式会社

顧問 細田 安 治

◇ラジオ体操は2028年(令和10)で制定100周年を迎える。以下ラジオ体操の歴史を下記の一覧表で紐解く(資料かんぼ生命 広報部サステナビリティ推進室)第14号より

◇ラジオ体操の組織

ラジオ体操の組織はかんぼ生命・NHK・全国ラジオ体操連盟(傘下に地方組織多数あり)の三者が共同で行っている。

◇ラジオ体操の歴史

1928年(昭和3)	逓信省簡易保険局が国民保険体操という名称で初代ラジオ体操制定
1928年(昭和3)	東京中央放送局からラジオ体操放送開始
1930年(昭和5)	神田万世橋署面高巡査、ラジオ体操の会開始、その後全国に普及
1932年(昭和7)	青壮年向き体操として初代ラジオ体操第二制定
1939年(昭和14)	初代ラジオ体操第三制定
1946年(昭和21)	終戦後2代目ラジオ体操制定1年で中止、2代目舞踏体操制定
1951年(昭和26)	現在のラジオ体操第一を制定
1952年(昭和27)	職場向けとして現在のラジオ体操第二を制定、出席カード配布
1953年(昭和28)	夏季巡回ラジオ体操会開始
1962年(昭和37)	簡易保険局とNHKの協力、ラジオ体操関係者の熱意により任意団体全国ラジオ体操連盟設立、1000万人のラジオ体操祭の開始
1978年(昭和53)	イメージキャラクター・ラタ坊やの誕生
1999年(平成11)	国際高齢者年にちなんで、みんなの体操制定
2005年(平成17)	公認指導者資格認定制度制定
2011年(平成23)	特定非営利法人全国ラジオ体操連盟設立
2014年(平成26)	全国小学校ラジオ体操コンクールの開始
2018年(平成30)	ラジオ体操制定90周年を記念しラジオ体操の日11月1日制定
2019年(令和元)	グッドデザイン・ロングライフデザイン賞受賞 ※受賞主体かんぼ生命・日本放送協会・全国ラジオ体操連盟
2028年(令和10)	ラジオ体操100周年

現在のラジオ体操は1951年(昭和26)に一般向けとして第一体操が、翌年の1952年(昭和27)に第二体操が制定され、以来多くの国民からの支持を得て、国民の健康維持・増進に寄与してきた。しかしながら、近年高齢化社会の進展に伴い、健康で明るい老後を送るために、高齢者向けの新しい体操の制定を望む声が強くなってきた。つまり「高齢者と日常的に激しい運動が困難な人々」も取り組みやすい運動が望まれるようになってきた。このために、「国際高齢者年」である1999年度(平成11)において、テーマである「すべての世代のための社会を目指して(towards a society for all ages)に基づき、幅広い人々を対象とした新しい体操として「みんなの体操」を制定することになった。

◇みんなの体操の目的と狙い

1999年(平成11)に制定された「みんなの体操」は高齢者を対象にしている。

本格的な少子・高齢化を迎えた今、4人に一人が65歳以上の高齢者になると予測されている。現在の高齢者の8割、9割は、通常介護や援護を必要とせず元気に暮らしている比較的元気な高齢者であり、今後ますます高齢化が進展する21世紀においては従来のお年寄りというイメージとは全く異なる多様な価値観や意識を持ち、自立意識も高い高齢者が増えるものと予想される。このように、高齢者がどのような生き方をするかが、21世紀における社会の在り方に大きな影響を与えることは間違いない。

そのため、出来るだけ高齢者の健康を保持し、高齢者のパワーを社会の中に組み込んでいくことは、これからの高齢化社会を明るく活力に満ちたものとしていくことは不可欠だ。

そこで、高齢者の健康維持には、ラジオ体操の三つの体操のなかで、みんなの体操が最も適切と考える。

みんなの体操は現在広く国民の支持をうけ、健康維持や増進に寄与している。ラジオ体操第一・第二の延長上ではなく、進展する高齢者社会にふさわしい新しい健康保持の体操として、21世紀に定着させていくことを目指している。

体操にはユニバーサルデザインの考え方を取り入れ、

1. 年齢・性別・障害の有無に関わりなくすべての世代を対象に、
2. 誰もが楽しく安心してできることを考慮し、
3. 予防の観点を踏まえて現状の健康を維持するため
4. 満足感を対象者に与えることを目的としている。

高齢者、身体障害者、またすべての世代が主体的に活動し、自立し、健康で明るい老後を積極的に迎えるために、みんなの体操が前向きに役立つことを狙うものである。

何度も書くがこれが重要なポイントだ。高齢者は体を動かしたい。体を動かすにはラジオ体操が一番。そこでラジオ体操をしたいが、どこでできるのか？まず会場探し、仲間探しが始まりになる。そこでラジオ体操の会場はどこにあるのか。住まいの近くにある会場はどこだろう。探すことから始まる。

◇ラジオ体操の組織

・NPO法人全国ラジオ体操連盟

全国的には、NPO法人全国ラジオ体操連盟があり全国を束ねている。傘下には全国47都道府県別に

2131の組織がある。東京都には東京都ラジオ体操連盟があり傘下に基礎自治体別で、23区3市26市5町8村ごとに実行部隊として地方組織がある。ここは未確認だが、いずれにしてもラジオ体操は、日本全国津々浦々に迄行き渡っているということを言いたい。任意団体全国ラジオ体操連盟は簡易保険局、NHKと協力し1962年(昭和37)より参加者が全国津々浦々から集う1000万人のラジオ体操祭を開始した。



1000万人のラジオ体操祭

・ NPO 法人東京都ラジオ体操連盟

年間10回のラジオ体操指導者講習会、春分、秋分の日には上野公園西郷隆盛銅像前で模範ラジオ体操の指導を実施するなど実行団体として活発な活動を展開している。

・ 江東区ラジオ体操連盟

江東区では、実行団体13団体の会員2131人が活発に活動している。

・ 江東区深川ラジオ体操会

そして実行部隊としてご近所のおなじみさんが集まる会場がある。筆者が所属している深川ラジオ体操会の活動をご紹介します。



指導者講習会

◇深川ラジオ体操会

1992年(平成4)6月東京都は旧木場の跡地を防災広場兼公園として造成が完了し開園した。

北は資料館通りから南は永代通りの目の前まで、東は平野四丁目の東深川橋通り、西は三つ目通りまで24.2ヘクタールの公園の広場である。公園広場は南北に分かれ、木場公園大橋が旧福砂通り(葛西橋通り)を大きく跨ぎ南北を結んでいる。

筆者は北広場の深川体操会に所属している。会員は約220名1992年(平成4)に木場公園開場と同時に認可された団体である。約1ヘクタールの広場(会場)に、雨降り以外は100人余りの人が集まり、毎日ラジオ体操で、楽しく体を動かしている。集まる人達は高齢者がほとんどだ。

◇コロナ前には月一の誕生会

深川会場では、会員さんのなかで当月誕生日の方をお祝いしている。歌の会で表彰する会である。「ハッピーバースディ〇〇さん」と名前を入れてお祝いする。そのほか季節にあった童謡などから、季節とラジオ体操に合わせた替え歌を作成し元気よく歌い楽しんでいる。

◇声を出すのは健康によい

歌の会を何故始めたかと言えば、声を出すことが精神的にストレス発散となり、肉体的改善点として「声帯を動かし深い呼吸」をすることが健康生活の向上につながる。すなわち正しい歌い方で、明るく大きな歌声を誕生会で歌唱するときに配布したもの。

1. リラックスして、背筋を伸ばし胸を張り
2. 腹式呼吸でへその周辺に息を吸い、腹筋に力を込めて横隔膜を支え
3. 顔面筋肉を引き上げた「にっこり顔」で歌いましょう

◇歌うことによる健康効果は

1. 腹筋、背筋のみならず脚の筋肉も鍛えられ、2. 消化器、循環器などの内臓器官の、新陳代謝が促進され、3. 普段あまり使わない顔の筋肉が鍛えられ表情が豊かになる。

元気で健康で百歳までも、日々ラジオ体操と歌を楽しみましょう。

即ち体操+発声でより健康になることになる。ここは一石二鳥の効果である。

閑話休題本論に戻す。

当会は、結成から30年を迎え代表者は現在4代目、5代目であり長続きしている歴史のあるラジオ体操会だ。なぜ長続きしているかと言えば、高齢者が健康に関心を持ち、健康寿命を伸ばし、明るく楽しく健康で高齢化社会を生き抜いていこう。という力強い決意の表れと存じます。

尚、時間がある方は仕上げにウォーキングをしている。木場公園は、小鳥がさえずり樹木が生い茂り、オゾンを含み込む森の中だ。キツキが文字通りコツコツと木をツツク音が、燦燦たる日光を浴びて生き生きとラジオ体操をする。こんな良い環境はほかにあるだろうか。これも、木場が新木場へ移転した結果、このような素晴らしい自然のエリアが生まれた。言わずと知れたことだが、木場が移転しなければこのような環境は生まれなかった。このことを思えば、木場の歴史的移転は、東京都の防災計画と

「木材や」の事業に対する執念が合致し24.2ヘクタールの立派な公園が出来上がったのである。この公園、緑、広場を大切に保存活用することが江東区民のそして「木材や」の使命と心得る。

体操順序は

1. 準備運動15分
2. みんなの体操 4分40秒、
3. 第一、第二体操各3分20秒合計しても、30分弱のフルコースは実に気持ちが良い。雨降りでも体操しない日もテレビ体操を自宅でするも、こちらは一人のため実感がわからない。やはり、大勢集まっの規則正しい体操が一番だ。いつでもどこでも誰とでも、早寝早起き朝ごはん、何ととってもラジオ体操が一番です。読者の皆様いかがでございましょうか。

◇ラジオ体操の使命

ラジオ体操人口を増やすことは、国を救うことです。高齢化社会が益々進行し社会全体に高齢者の占める割合はますます増えてくる。日本は世界で一番の高齢者大国だ。高齢化自体は防げないが、健康な高齢者を増やすことが出来る。

楽しく健康で社会生活ができる健康高齢者はどれだけいらっしゃるのだろうか。不安でならない。

そこでとにかくラジオ体操人口をふやすことをしなければならない。続く

