

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2012年 10 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

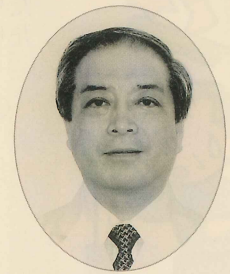
TEL. 0823 (25) 2600

<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



ラジオ体操



涼しく秋らしくな
りましたが皆様にお
かれましては如何お
過ごしでしょうか。

毎朝6時30分

NHKラジオ体操は昭和26年から続いており、最近俄かに注目されブームになっております。13の運動から構成されるラジオ体操第1は、3分間の運動で約12kcalと消費は僅かですが、心臓や呼吸に負担の少ない簡単な動きからスタートし徐々に負荷を大きくして激しい動きに、そして最後は深呼吸でスッキリと沈静化することに意味があると考察されております。この順番を守り、呼吸と姿勢を意識して正しい動きで毎日続ければ肩こりや腰痛の改善、ボディラインの維持、肥満防止に効果があり、まさに『大人のためのラジオ体操』と言えます。運動不足を自覚した私が朝のラジオ体操を始めて20年以上になります。是非皆様も始めてみられては如何でしょうか。

平成24年10月

院長 医学博士 前田 正博