

# 幻のラジオ体操第3復刻と健康増進に向けた地域・職域との連携の取り組み

## 活動の概要

2013年に滋賀県東近江市から「こころとからだの健康づくり事業」の協力依頼を受けたことをきっかけとして、昭和21年から1年半だけNHKラジオ放送されていた「二代目ラジオ体操第3」を文献・資料から復刻して、うつ病予防・生活習慣病予防のための運動ツールとして全国に普及しています。

さらに、2017年3月には「初代ラジオ体操第3」を復刻して、介護予防・認知症予防のための運動ツールとして全国に普及しています。



安西将也社会学部教授による講習会

## 活動内容

1. 主に医療保険者と連携して、ラジオ体操第3を中心とした健康づくり教室(半年間)を運営している。教室終了後に教室参加者の運動効果を分析して、報告書や学会発表において地域・職域に公表している。
2. 県、医療保険者、団体、TV・新聞・ラジオ局などから依頼を受けて、ラジオ体操第3の歴史・運動効果などの講演、井上辰樹社会学部教授による実技指導、学生サークルによる実演を行っています。



精華中学コミュニティチームへの実演会

## これまでの成果

1. 地域では「二代目ラジオ体操第3」を用いた健康づくり教室で、教室に参加した地域住民の体重や持久力の改善効果がみられました。(湖南市、多賀町)
2. 職域では、特に2014年に多賀町役場職員が毎朝就業前に「二代目ラジオ体操第3」を実施して、3月後に不安感や睡眠困難さの軽減効果がみられています。多賀町役場では2017年現在でも継続して実施しています。
3. 今後は「初代ラジオ体操第3」を小中学校の児童に定着させたいと考えています。また、社会福祉施設の入所者等利用者へ導入して、利用者等のADL改善効果や認知症予防効果を期待しています。

## 活動団体情報

### 代表者

安西 将也 (社会学部教授) 専門分野: 公衆衛生学 (疫学・健康教育)

### 連絡先

研究室 anzai@soc.ryukoku.ac.jp

自宅 anz98013@gmail.com

### 主な連携メンバー

井上辰樹 (龍谷大学社会学部教授)、滋賀県東近江市、多賀町、湖南市、滋賀県国民健康保険団体連合会、協会けんぽ滋賀支部、東京都府中市の高齢者グループ、京都市深草の藤森神社ラジオ体操の会、大阪府パナソニック、本学「幻のラジオ体操第3サークル」

### 活動開始時期

2013年11月

### 主な活動地域

滋賀県、京都府、大阪府など。



藤森ラジオ体操の会への実演会

## 今後の目標・課題

「二代目ラジオ体操第3」は運動強度が強いことから、職域の青年・壮年層を対象として生活習慣病予防・うつ病予防の運動ツールとして普及させたいと考えています。

一方、「初代ラジオ体操第3」は比較的運動強度が低いことから、動的ストレッチとして、児童の健全な体づくり(体育)と高齢者層の介護予防・認知症予防・ロコモティブシンドローム予防の運動ツールとして普及させることができると考えています。

## 受賞・助成採択実績

2015年10月に学生サークルである「幻のラジオ体操第3サークル」が、京都女子大学にて開催された「京都健康フォーラム」で最優秀賞を受賞しました。