

ラジオ体操に魅せられて



第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部長
松丸 一弥

10月13日は体育の日。あまり知られていないが、毎年この体育の日を起点に「40歳からの健康週間」がはじまる。これは壮年期からの日常的な健康管理の重要性について広く国民の理解と関心を深め、保健対策の一層の推進を図る目的で、厚生省（現厚生労働省）が1984年から実施している取り組みだ。

40歳といえば、ちょうど人生の折り返し。そろそろ健康診断で異常な数値が認められるのもこの年代。階段をのぼると息切れがする、ちょっと無理をすると疲れやすくなる、手元の活字が見えにくくなり、お酒に弱くなったりと、体力の衰えや身体機能の低下を自覚する人も少なくない。やがては誰もが直面する老化現象。近頃では「フレイル」というそうだが、できることなら少しでも遅らせたい。それには日ごろからの体力づくりや健康管理が大切となる。ところが当研究所が全国の40・50代の男女に行った後述の調査によると、自分の健康の維持・管理に関する行動として、97%の人が適度に運動することが重要だとした一方で、実際に適度な運動ができている人は32%にすぎなかった。どうやら理想と現実には相当のギャップがあるようだ。

ところで、ここ数年「ラジオ体操」が注目を集めているのをご存知だろうか。「実はすごい！大人のラジオ体操」がベストセラーとなり反響を呼んだのは記憶に新しい。昨年1月にはラジオ体操のCDがオリコンチャートでトップ10入りして話題にもなった。50代に差しかかる筆者のような中高年世代には、ラジオ体操といえば子ども時代の懐かしい思い出の印象が強い。夏休みの早朝、まだ眠たい目を擦りながら耳にした「新しい朝が来た・・・♪」というあのフレーズが蘇る人も少なくないだろう。小中学校の運動会や体育の授業での準備体操を連想する人もいるに違いない。もっぱら子どものころに慣れ親しんだあのラジオ体操が、近年の日本人の健康・美容志向の追い風を受けて、今、大人たちの間で見直されている。

当研究所でも、昼休みにラジオ体操を始めて今秋で1年が経過する。きっかけはラジオ体操指導員の資格をもつ社員からの提案だ。そのような資格があることに驚いたが、それ以上に30年ぶりにもかかわらず、曲が流れると自然に反応した自分の身体に驚いた。その一方で、子どものころには経験したことのない違和感を覚えた。たかがラジオ体操と軽くみていたが、各々13種類の運動で構成される第1・第2を終えてみると、ほどよい疲労感がたまらなく心地よい。それは自らの体力の衰えを痛感するとともに、ラジオ体操が文字どおり「体操」だったと改めて実感した瞬間でもあった。

軽い運動だと思われがちなラジオ体操。ところが正しく行えばかなりの運動量が期待できる。たとえば体重50キログラムの人が、およそ6分半のラジオ体操（第1と第2）を正しく行くと約24キロカロリーが消費される。これは同じ時間の運動と比べて、時速5.5キロメートル程度のやや速いペースのウォーキングに相当するという。栄養学では脂肪1グラムが9キロカロリー。つまり1回のラジオ体操で約2.7グラム、1年間毎日体操をするだけで約1キログラム減量できる計算だ。あくまでも理論値だが、優れた運動効果に驚かされる。

ラジオ体操の隠れた魅力はこれだけにとどまらない。身体を曲げたり、伸ばしたり、回したりといった多様な動きは、普段の生活ではあまり行われたい動作が意外と多い。そのため正しく丁寧に行うことで全身の血行がよくなり、身体のバランスを整える効果もあるらしい。無理な動きがないので身体を痛める心配も少ない。安全かつ効果的なラジオ体操は、健康づくりを目指す中高年世代には魅力的な運動といえる。しかも費用がかからず手軽に実践できるのが嬉しい。

さらに高齢者にとって、ラジオ体操は健康だけでなく地域のつながりにも役立っている。たとえば、高度経済成長期に夢のマイホームとして全国に造成されたニュータウン。今では高齢者だけの世帯の急増により、孤立や孤独死が深刻な問題となっているところも少なくない。こうした環境で暮らす高齢者たちが毎朝ラジオ体操で集い、顔を合わせることでお互いの健康を確認しあう場となり、それが地域のお年寄りたちをつなぐセーフティーネットになっている。朝のわずかな時間がもたらすこうしたつながりが、お年寄りたちの安全を守り生きる力にもなっているとすれば、こんな素晴らしいことはない。

さて今号は、当研究所が独自に行った「40・50代の不安と備えに関する調査」の結果をマネー・ヘルス・タイムの3領域にまとめた特集号である。社会環境の変化等を背景に、従来のような画一的なライフコースが描きにくいこの世代では「どのような人で／どのような意識が持たれ／どのようなリスクヘッジが求められるのか」という視点で分析を行った。これからのライフデザインの一助になれば幸いである。