

「ラジオ体操が身体機能に与える影響についての調査研究」を読んで

全国ラジオ体操連盟副理事長 青山敏彦

財団法人簡易保険加入者協会の平成 21 年度調査研究事業として、半年間以上にわたって取り組まれてきた渡部鎌二神奈川県立保健福祉大学教授の「ラジオ体操が高齢者の身体機能に与える影響について」の調査研究がまとめられた。何度か調査の現場にも立ち会った者として、些かの所感を述べたい。

まず、ラジオ体操の現場での調査・測定環境であるが、期間は 11 月下旬から翌年 2 月まで、時間は放送が終わった午前 6 時半で、多くは戸外であった。他、数か所は時間を変え体育館内のこともあったが、この結果、身体機能測定においては血圧が高めであったり、血流量の計測困難な被測定者が続出した。この報告書を検討するにあたって最初にこの点によく留意する必要がある。

次に、呼吸機能などの運動能力に関する点であるが、一般にはラジオ体操実践者の場合、通常より高い水準にあると想定されがちである。だが、長年、ラジオ体操の現場で指導してきた者の実感でいえば、ラジオ体操参加者の動機は十分な体力があったり、自信があるからというのではなく、逆に多少の障害があってそれを克服しようとしたという人が少なくない。長年続けることで、現在の比較的順調な結果を出したという人が多い。今回の結果を理解する上で、このことも考慮される必要がある。

以上のことを、前提にいくつかの気付いた点を挙げてみたい。

まず、生理機能測定であるが、血液の量の変化を電氣的に検出する加速度脈波測定において、ラジオ体操実施者は一般の人と同じく加齢現象がみられるものの、総体的に血液循環が良いことが判明した。骨密度、平衡機能などは、今回は明確な結果は得られなかったものの、高齢者（75 歳以上）で好影響をもたらす可能性は十分あるとみられる。

次に高齢者が自立した生活を営むために必要な生活活動力測定であるが、ジグザグ歩行、握力について標準値と比較して明らかに優れた結果が得られた。また、女性は、4 点タッチで 75～79 歳と 80 歳以上の群で顕著に高い数値が得られた。これらは、日常生活の基本となる歩行能力や身体の筋肉を維持することに良い影響がある。

一方、アンケート調査では、「心の健康」「精神的サマリースコア」などで日本国民標準値を上回った。ラジオ体操の効果として、①声かけができ、友人ができた②交流の場が広がった③個別の社会的地位などにとらわれずにつきあえる—などといった答えが寄せられ、身体面だけでなく「精神的健康」を維持する上で、効果的であることがわかった。

ラジオ体操を定期的、継続的に実施することで QOL（生活の質）の向上にも繋げることができるということと理解される。