



みんなで安心・安全 セーフコミュニティあつぎ

高齢者編

新型コロナウイルスにも負けない 身近なラジオ体操で身体づくり

毎日の習慣に

いつでも

お金や
道具は不要

どこでも

運動が
苦手でも

誰でも簡単に

すきま
時間に



ラジオ体操の継続で様々な効果が得られます

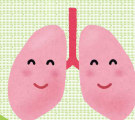
実年齢よりも若いという効果が！

「平成25年度 ラジオ体操の実践効果に関する調査研究」

血管年齢



呼吸機能
(肺年齢)



体力年齢



骨密度



活力

