

# 大岩3区日曜ラジオ体操で握力増強プロジェクト開始

大岩3区（浅原優志区長）では、毎週日曜日の朝6時30分から、区内の重林寺境内を借りてラジオ体操を行っています。

コロナ非常事態宣言中は中止していましたが、8月より再開しました。通算270回以上になります。

毎回、足踏み、ラジオ体操、ミニ文化講座、お楽しみ抽選会などを行っており、30名程度が参加しています。新規参加者には、シール貼り用の特製ラジオ体操カードと専用ケースを差し上げています。カードは富士山の絵が描いてあり、30枚のシールを貼ると富士山頂まで至り、記念品がもらえます。

令和2年9月9日のNHK「ためしてガッテン」で、福岡県久山町で、59年間に渡り健康・体力調査を継続的に行い、「死亡リスクの低さと最も相関関係が高い体力は「握力」である」ことが分かったと報道されました。大岩3区では、健康増進のために、この「握力」を意識して鍛え、健康寿命を伸ばそうと、以下の要領でプロジェクトを開始します。

## 記

**名 称** 大岩3区握力増強プロジェクト

**内 容** (1) 大岩3区日曜ラジオ体操にて握力を測り、記録する。  
(2) 半年以内に再度（でも何度でも）測り、最初の記録より3割アップしていたら、該当者全員に賞状及び記念品（商品券）を差し上げる。  
(3) (富士宮市健康マイレージ) 健康いきいきカード提示でさらに景品もプレゼントされる。

**参加者** 区内外、老若男女問わず、どなたでも無料で参加できる。

**場 所** 大岩3区重林寺（駐車場は十分あります）

**その他** 握力増強には、少し負荷のある全身筋肉運動が有効であることが分かった。下の「ためしてガッテン」からの情報のように少し負荷のある全身筋肉運動が効くということだった。

\*ためしてガッテンの「握力」の回のホームページアドレスは↓

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20200909/index.html>

## 全身運動を継続すれば握力もUP！

腕だけでなく、スクワットなどの少し負荷が強めの運動を継続的に行っていれば、握力もアップさせることができます。九州大学では、福岡県糸島市で体力が平均以下だった高齢者に向けて、“椅子に座ってゆっくり足上げ運動をする”などの運動を数種類・3か月間指導したところ、ほとんどの人で体力測定の数値が向上。握力も同時にアップしました。

特に高齢者の方は、軽いスクワットやウォーキングなど、痛みを伴わない運動からはじめ、徐々に強めの運動を行うことをオススメします。

