

ラジオ体操のこと

今高校2年生の孫が小学5年生の夏休みに我が家へ来ていた時、朝起きてきてジイジ“ラジオ体操”やらないの？と言ったのがきっかけで、毎朝ラジオ体操をするようになって約6年になる。外泊した時や入院時には出来ない時もあったが、家にいる時は毎朝日課としている。我ながら良く続けているなど思う。

「継続は力」と言われる。1日1回のラジオ体操ではどれほど効果があるか分からないが、その内に御利益があるだろうと思いながら続けて居る。

今のラジオ体操は、私が幼少の頃に表の通りへ出て町内の人たちと一緒にやっていたラジオ体操とは違っている。今のラジオ体操は昭和26(1951)年に始まったとのこと。私が小学5年生の年である。小学5年生から中学の頃子供会で夏休みなど表通りで体操会が行われていた。私の生まれた町内の子供会には指導者が特に熱心で、沢山の参加者があり、継続していた事から体操の普及に貢献して居るとのことで表彰された。

この体操は、日立市の水木小学校出身の遠山喜一郎氏が考案したとテレビの報道で知った。日立市の南部図書館には遠山喜一郎氏の写真入りのポスターが掲示されている。身近にすごい人がおられるなど思った。

昨年末から「フレイル」予防を目的として、「いきいき健康クラブ」(月2回)と「すこやかシニア」(月4回)の体操会に参加している。体操の指導者は参加者の興味を引くように嚙下障害予防やそれぞれの体操がどの筋肉を鍛えるかと言う解説をされている。子どもの頃、見よう見まねでやっていたが、いまはラジオ体操しながらこの筋肉に効いているのだなどと思いながら手足を動かしている。筋肉が衰え固くなってしまっているのできついが、「始めるのに遅いは無い」とばかりに飛び込んだ。時々就寝中に足が痙攣する事があるが、筋肉が少し柔らかくなれば治ると信じている。始めて良かったなど言うのが感想である。

どちらの会も参加者は20~25人いるが男性は3~5人である。女性は話しに花が咲くので楽しんでいる様だが、男性は修行の場の様である。