

# 2026.3月の健康情報

春の体は、5分で変わる！！

毎日のラジオ体操は、春の体をやさしく整える小さな習慣です



今日から、できる日だけで大丈夫

## ラジオ体操第一

やさしい動きが中心で、全身の血流を整えることが目的。朝の体をゆっくり目覚めさせるのにぴったりです。

- ・ 全身の血流がよくなる
- ・ 肩や腰のこわばりがやわらぐ
- ・ 姿勢が整いやすくなる
- ・ 気分転換になり、自律神経が整う
- ・ 体が軽くなり、外に出たくなる

## ラジオ体操第二

第一よりも動きが大きく、筋力アップや体力づくりに向いています。少し息が弾むくらいの運動量です。

SPRING



SPRING

春は散歩やお花見など、**楽しみ**がたくさん。その**“楽しさ”**をしっかりと味わうためにも、ラジオ体操が小さな助けになります。毎日できなくてOKです。でも、頑張りましょうね。