

2015-07-25(土)

## ■実家の母にラジオ体操をすすめる

体力が落ちてしまった母に、祖母が毎日欠かさずやっていたラジオ体操をすすめてみることにした。

長期入院で体力が落ちた母に何か運動をさせたいと思った。家で出来て日々の生活に取り入れやすく、母がとつきやすい運動がいい。93歳まで生きた祖母が日課にしてたラジオ体操を母にすすめようと思った。

まず放送時間とチャンネルをネットで調べた。それから試しに放送を聞いてやってみた。ラジオ体操第1は学校で習ったけど、いきなりやろうとしても出来なかった。それで体の動かし方をネットで調べて思い出してからもう一度やってみた。

これでようやく出来そうな気がしてきたので番組表と動きの図解をプリントアウトして母に渡した。実家のラジカセのチャンネルも合わせて、母にラジオ体操をやるようにすすめた。

ラジオ体操はラジオが聞ける環境なら、専用の道具は買わずに始められるので、続かなくなっても不用品が手元に残らなくて済む。私は母にすすめるために、やってみただけだけどしばらく続けてみようかな。

(アラサー女子)