



報道関係者 各位

令和2年6月2日
名取市健康福祉部介護長寿課

「カーナくんと踊ろう！！健康ゲッツ体操」 ～キャラクターと一緒にご当地ソングで運動不足解消～

名取市は、一般社団法人宮城県理学療法士会の協力により、運動不足解消を目的としたオリジナル体操を制作しました。新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会が減った高齢者を主な対象者として新たに考案したものです。

- ◆体操の名称：「カーナくんと踊ろう！！健康ゲッツ体操」
- ◆運動不足が続くと、筋肉量の減少や関節のこわばりなどが生じ、転倒や寝たきりのリスクが高まることから、**高齢者に気軽に運動に取り組んでもらいたい**と企画。
- ◆体操は**簡単な動きで構成**しており、**椅子に座ったままでも**できるように工夫。
- ◆BGMとして名取市閑上をPRする**ご当地ダンスミュージック『移住！定住！ユリアゲッツ！』**（2018年度に名取市が制作）を採用。
- ◆健康ゲッツ体操の準備運動として「健康なとりんストレッチ」も制作。

また、体操の動画も作成し、6月1日より公開しています。

- ◆名取市のマスコットキャラクター「カーナくん」と、体操を考案した宮城県理学療法士会 坪田理事、名取市介護長寿課職員（2名）が出演。
- ◆「かわまちてらす閑上」バージョンと「名取市文化会館・希望の家」バージョンの2種類を制作。
- ◆動画は、名取市ホームページ https://www.city.natori.miyagi.jp/news/node_68821 及びYouTube 名取市公式チャンネル（下記URL）
<https://www.youtube.com/channel/UCpZ7MVDZycTesaSp9zg6KtQ> で紹介。
（画質 720p での再生を推奨）

- ◆なお、宮城県内35市町村で新型コロナウイルスの影響下での高齢者のフレイル（虚弱）予防のため、新規で体操を考案しインターネットに掲載した事例は少なく（2,3自治体。名取市介護長寿課調べ）当市の取り組みは画期的です。



【問い合わせ】

名取市健康福祉部介護長寿課
長寿健康係 大島、庄司
(内線 132、130)

TEL：022-724-7111

FAX：022-384-2128

※不在の場合は折り返しご連絡いたします。