

報道関係者 各位

令和6年1月17日

大阪府藤井寺市

## ご当地感 100%の動画で楽しく介護予防 ～見れば藤井寺がもっと好きになる、元気になる！～

高齢者に大切な「運動・栄養・口腔」等の知識を楽しく習得し、生活の中で実践してもらえよう、市で動画集を手づくりし介護予防の啓発を行っています。動画には様々な市民が特技を活かして出演し、撮影場所としても市内名所を多く選定。制作過程も含めて市全体を介護予防の機運醸成に巻き込み、健康な地域づくりへとつなげる取組を進めています。

### ■取組の概要

1. 名称：「いきいき笑顔の虎の巻」
2. 目的：市オリジナルの運動等のプログラムで介護予防の実践を促す
3. 発行形態：DVD・冊子を5,000部制作し市民向けに配布（R5.4月～）  
全プログラムの動画をYoutubeで公開
4. プログラム：ご当地体操、有酸素運動、口腔ケア、  
笑いヨガ、健康セルフチェック、  
簡単調理、筋力トレーニング等
5. SDGs 目標：③すべての人に健康と福祉を  
⑪住み続けられるまちづくりを



### ■見れば藤井寺が好きになる理由①：見覚えのある人・場所が次々登場

動画出演者総数は約130名（医師や薬剤師、宮司、商店主、小学生等）、撮影場所は市内21か所。狭い市だからこそ、知っている人や場所が画面に出るので嬉しくなる。

### ■見れば藤井寺が好きになる理由②：市民音頭を歌いながら楽しめる体操

ご当地体操の曲には、市民に親しまれる藤井寺市民音頭（加山雄三氏の曲の作詞を手掛けた岩谷時子氏、「宇宙戦艦ヤマト」を作曲した宮川泰氏による曲）を採用。体操の振り付けは、世界遺産の古墳や、かつてあった藤井寺球場をモチーフにした動きなどでご当地感満載。

### ■見れば元気になる理由①：掛け声は可愛い保育園児



疲れやすい筋トレの動画で流れる掛け声は、市内保育所の5歳児30名によるもの。元気な声に合わせて意欲も向上！

### ■見れば元気になる理由②：「笑いの健康法」で元気を誘発



コロナ禍で声を出して笑う機会が減った状況を課題と捉え導入した笑いヨガで、自然と笑える！



## ■担当者の想い

地域の医師が市民音頭を歌う、市民バンドが演奏する、ケアマネジャーが演技するなど、様々な職種・団体の熱意と協力があったからこそ制作できました。市内の高齢者には、これらの動画に親しみを感じてもらい、この地域でいつまでもいきいき暮らし続けたいとの想いを高めてもらえたらと願っています。



## ■災害や感染症に備えて

避難や自粛生活で活動量が減ると、高齢者の心身機能は低下します。本取組では動画の再生さえ可能なら、自宅でも集会所でも、場を問わず手軽に介護予防に取り組みます。不測の事態に備える必要性が高まる今、動画という方法が選択肢として認識されればと思います。

## ■取組の広がり・反響

### ★受け取った方から感謝のお手紙（抜粋）：

「親しみがあってあたたかく、藤井寺に住んでよかったなあと、しみじみ思いました。」

「少しずつできることから真似しようと思います。」「画面に出た神社や古墳をぼつぼつ訪ねようと夫と話しています。藤井寺音頭を口ずさみながら。」

★多様な関係者への広がり：市内医療・歯科医療機関の待合室等で再生してもらえる体制の整備、市内介護施設のプログラムへの導入、DVDを見ながら体操に取り組む住民グループの増加 等

## ■本市ご当地体操について



## ええとこふじいでら体操



サビでの「古墳ポーズ」を特徴とする本市独自の体操は、全国的に注目度を上げつつあります。

- ・ご当地健康体操 100 選の No.40 に選定（web サイト「日本健康応援サイト」）
- ・「天理パフォーマンスフェスティバル 2019」にゲスト出演（天理市）
- ・月刊誌『健康日本』ご当地健康体操第 18 回に掲載（一般社団法人 日本健康倶楽部） 等



藤井寺市

<http://www.city.fujiidera.lg.jp>

市域面積が 8.89km<sup>2</sup> と小さい市ながら、市域には世界文化遺産の古市古墳群や西国三十三所第五番札所の葛井寺などを有し、歴史資産が豊富なまちでもあります。近年は、おしゃれな雑貨屋やカフェが増え、まちなか観光を推奨するなど新たな魅力をみせています。



### 【本件に関するお問い合わせ先】

大阪府藤井寺市

健康福祉部高齢介護課 担当：佐藤 美早紀

TEL：072-939-1164（直通）

E-MAIL：kaigo@city.fujiidera.lg.jp



# いきいき 笑顔の虎の巻★

藤井寺市



作業療法士

市Youtubeでも配信しています！



管理栄養士



医師  
歯科医師  
歯科衛生士  
看護師  
薬剤師



地域包括支援センター  
社会福祉協議会



ケアマネジャー



1 5分でわかる介護保険のこと

2 セルフチェック

3 ええとこふじいでら♪体操

4 歌ってハッピー♪市民音頭

5 元気100倍レシピ

9 あんたとふじいでら♪体操

8 体力つけよう！有酸素運動

7 笑いヨガ

6 はつらつさんの健口づくり

理学療法士



掛け声：保育園児

市公式キャラまなりくん  
(中の人：ケアマネジャー)



市長



イラスト  
(作：ケアマネジャー)

地域の人たち

笑いヨガリーダー  
(管理栄養士)

歯科衛生士

地域の人

管理栄養士

