

聖隷福祉事業団 保健事業部 × 浜松市リハビリテーション病院

**健康増進効果が期待できる ご当地けんこう体操「はままつ健幸（けんこう）たいそう」
完成お披露目として 中野祐介浜松市長を表敬訪問します**

浜松市の目指す「ウェルネスシティ（予防・健幸都市）の実現」に向けた推進組織である「浜松ウェルネス推進協議会」に参画する、聖隷福祉事業団 保健事業部（浜松市中央区：事業部長 武藤繁貴）および浜松市リハビリテーション病院（同：病院長 昆 博之）は、市民の運動習慣のきっかけとなり、健康増進効果が期待できるご当地けんこう体操「はままつ健幸（けんこう）たいそう」を共同で開発・作成しました。

本体操は、浜松市や聖隷 保健事業部・浜松市リハビリテーション病院の動画サイトや YouTube で公開予定であり、市民の方々はもちろん、世界中のどなたでも無料で視聴・利用が可能です。

今回完成お披露目として、中野祐介浜松市長への表敬訪問を下記日時にて実施します。浜松市民の健康寿命の延伸へ寄与が期待できる本体操を、ぜひ貴社媒体にてお取り扱いいただきたく、よろしくお願い申し上げます。

概 要： ご当地けんこう体操「はままつ健幸たいそう」完成 表敬訪問 ※途中参加・途中退席可
実施日時： 2024 年 12 月 3 日（火）10:00 ～ 10:15
場 所： 浜松市役所 5 階 庁議室
参 加： 聖隷福祉事業団 常務執行役員 保健事業部長 武藤 繁貴
同 保健事業部 聖隷予防検診センター 事務長 池田 孝行
同 聖隷健康診断センター 健康支援課 橋口 のぶ
同 浜松市リハビリテーション病院 事務長 森下 一幸
同 リハビリテーション部 岩瀬 善之
音楽ユニット jam9 Giz'Mo（ギズモ）（音楽担当）
株式会社 LiveDune 執行役員 北道 薫（動画担当） 他若干名

本体操のポイントは以下の通りです。

1) ウォーキングや運動の前に気軽にできる体操

2022 年にリリース済みの「はままつ健幸歩き」の前や運動の前など、市民の方々がいつでも気軽に行えることを目指した、歩くことが楽しくなる体操です。全体でも約 2 分半で終了する体操のため、お仕事や家事のすき間時間にも手軽に行えるプログラムとしました。



2) 健康増進効果が期待できる体操として、運動の専門家も推薦

本体操は、地域の予防医療を担う聖隷福祉事業団 保健事業部の健康運動指導士、同じく地域のリハビリテーション医療を担う浜松市リハビリテーション病院の理学療法士が開発しました。同病院長の昆博之医師も推薦する、健康増進効果が期待できる体操です。

裏面に続きます →

3) どなたでも覚えやすいプログラム

振り付けは、「は・ま・ま・つ・けん・こ・う」の7つの頭文字から始まる動きで構成することで、小さなお子様から高齢の方まで、幅広い方々に覚えやすいプログラムとしました。また、浜松市民に親しみのある浜松まつりのフレーズやピアノの演奏をイメージした動きを取り入れています。

4) 広い世代の方がみんなで一緒に楽しめるよう3つのバージョンを用意

ご年齢や体調などに応じて選べる、3つのバージョン（通常・元気・やさしい）を用意しています。

5) 浜松市出身ミュージシャンの作成による、浜松まつりをイメージした明るく元気な音楽

使用されている音楽は、浜松市出身の音楽ユニット「jam9」Giz'Mo（ギズモ）さんの全面協力で作成されています。浜松まつりをイメージした明るく元気な曲調で、老若男女の方々が楽しく健康づくりに参加してもらえるようになっています。

6) 浜松市の健康増進計画等と連動した事業

浜松市の健康増進計画「健康はままつ21」の理念や、「第2期浜松市スポーツ推進計画」に掲げられている市民一人ひとりが心身ともに健やかで豊かな生活を営むことができる「スポーツ文化都市」のビジョンと連動した事業となっています。

○関係者からのコメント

・考案した聖隷福祉事業団 保健事業部 橋口しのぶ（健康運動指導士）

本メニューには、筋力低下の起きやすい大きな筋肉や、歩行時に活用する筋肉を使う動きを多数取り入れています。また、筋力、バランス能力、柔軟性など複数の体力要素を高めることができる「マルチコンポーネント運動」となっており、こどもロコモや高齢者のフレイル予防にもオススメの体操になっています。

- ・考案した浜松市リハビリテーション病院 岩瀬善之（理学療法士）
「はままつ健幸たいそう」は、全年齢を対象としています。片脚立ちやフロントランジによるバランス強化・筋力強化など、継続することによりケガの予防や転倒予防、日々のウォーキングに繋がる効果が期待されます。多くの場面で活用し、健康増進や運動習慣の拡大のきっかけになればと思います。皆さんぜひ体験してみてください。



橋口 しのぶ



岩瀬 善之

・浜松市リハビリテーション病院長 昆 博之

はままつ健幸たいそうは、健康増進の目的で作成されたものです。単に楽しく気軽に行えるだけでなく、医療のプロフェッショナルである聖隷福祉事業団保健事業部と浜松市リハビリテーション病院が、運動科学に基づき、工夫を凝らして製作した自信作です。また、浜松市民の皆さんにとって馴染みの深い浜松まつりのフレーズを取り入れている事も特徴的です。誰でも覚えやすく全体で約2分30秒と手軽ですので準備運動としても最適です。はままつ健幸たいそうが、未永く市民の方々に愛され、健幸はままつ21の運動項目の達成の一助になると期待しています。



・音楽を担当した jam9 Giz'Mo（ギズモ）さん

この度、「はままつ健幸たいそう」の音楽制作を担当いたしました、jam9のGiz'Moです。私を含む、浜松で暮らす人たちが元気に明るく、楽しい気持ちで運動できるようなイメージで楽曲を作りました。浜松の音として「ピアノの旋律」を、浜松のリズムとして「浜松まつりの祭囃子」を入れ込み、“浜松人”であれば思わず身体が動いてしまうような楽曲になったのではないかと思います。これまで私たちは地元浜松を音楽で盛り上げるべく活動を続けてきました。そんな私たちの音楽が浜松の人々の元気や“健幸”に繋がることを大変嬉しく思います。素晴らしい機会をいただき、ありがとうございました！

