町民歌に合わせて、楽しくフレイル予防「錦のまち体操」誕生



「朝日に映える神の川～虹の架け橋滝の音～」錦江町で正午に流れる町民歌です。大根占地区はこの歌詞が流れますが、田代地区は2番「花瀬の森の石畳～あれは五色の水の花～」が流れています。皆さんご存知でしたか？

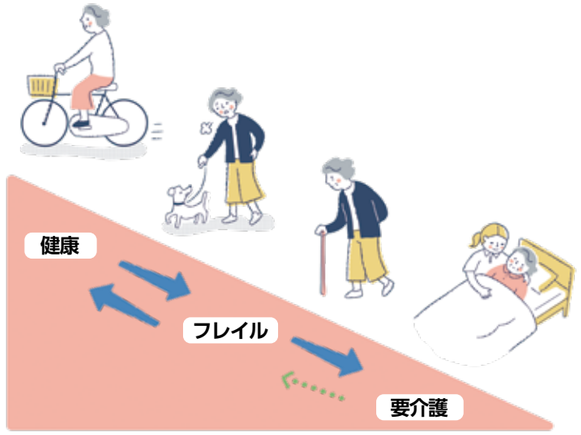
この度、町民歌に合わせた体操『錦（にしき）のまち体操』ができました。この体操はフレイル予防を目的に、肝属郡医師会立病院理学療法士の加納大和先生と池田病院作業療法士の住吉賢一先生が考案されたものです。上半身と下半身の2パターンで作成しているので、立位でも座位でも気軽に運動することができます。

また、町民歌を歌いながら身体を動かすことで、運動機能はもちろん、発声や口腔機能の維持・向上にもつながることが期待されています。

「身体を動かす」「歌う」「楽しむ」の3要素が組み合わさった錦のまち体操。フレイル予防をより身近に、継続的に実践できる取り組みです。今回は、錦のまち体操が生まれた背景や体操の内容、鳥浜サロンで実施した運動教室の様子などをご紹介します。

フレイルとは…？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。

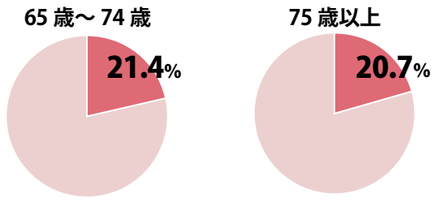


フレイルは治らない…？

生活習慣を見直し、「栄養」「運動」「社会参加」の３つがそろった生活を送るようにすると、低下した心身の機能を回復させることができます。
健康寿命を延ばすためにも、日頃の生活の中で意識して予防に取り組むことが大切です。

錦江町民の現状は…？

フレイルの疑いがある方（令和７年度）



令和７年度に 65 歳～ 74 歳の特定健診を受けた方、75 歳以上の長寿健診を受けた方で、フレイルの疑いがある方は全体の約 20%でした。
つまり、65 歳以上の５人に１人はフレイルの疑いがあるということです。
フレイルを放置すると、そのまま寝たきりに…というケースも少なくありません。
今、フレイルの疑いがある方もそうでない方も、「錦のまち体操」で、健康寿命を延ばしましょう。

フレイルセルフチェック！

※ひとつでも当てはまれば、今日からフレイル予防を！

- □ 半年で体重が２～３kg減った
- □ 以前より疲れやすくなった
- □ 外出や人と話すことが減った
- □ 椅子から立ち上げる時に、手を使うことが増えた
- □ 歩く速さが遅くなった
- □ この１年間で転んだことがある

特集 町民歌に合わせて、楽しくフレイル予防

「錦のまち体操」誕生



健康保険課
保険チーム
半下石 みわ看護師



健康保険課
保険チーム
久保 尚之主事



健康保険課
保険チーム
上吹越 智子主幹（保健師）

錦（にしき）のまち体操 上半身編

私たちと一緒にレッツ体操～♪



≪前奏≫

朝日に映える神の川　虹の架け橋　滝の音





肩に手を置いて回す（前４回・後ろ４回）

肩の可動域を広げていきます！

自然の恵みにはぐくまれ　くすの木 空に　悠々と





ひじを横にあげる（８回）

肩甲骨を大きく動かすイメージで！

いのち華やぐ　錦江町

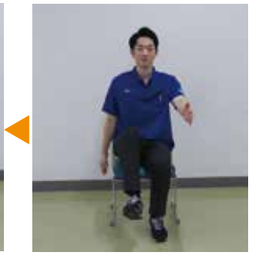




腕を前から後ろに引く（８回）

肩甲骨を意識して、寄せていきます！

腕を振って！



腕を振って足踏み

元気よく、イチニッ、イチニッ！！

花瀬の森の石畳　あれは五色の水の花





腕を前に上げる（８回）

下から両手を肩の高さあたりまで上げます！

山藤あじさい照葉樹　五つの嶺にいだかれて



腕を横に上げる（８回）

下から両手を肩の位置まで上げます。
ひじが曲がっていても大丈夫！

陽光（ひかり）輝く　錦江町





ひじを曲げる（12 回）

腕に力を入れて、ひじの曲げ伸ばしを行います！目指せ腕力ＵＰ（アップ）！

≪後奏≫

先人たちから受け継いだ　豊かな心　この大地
夢の花咲く　錦江町

夕陽に染まる錦江湾　五穀豊穣まつり歌





右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互につける（ツイスト８回）

バランス能力が向上し、転倒予防につながります！





体を横に曲げる（左右交互に６回）

体の横が伸びているか意識して！





深呼吸（２回）

ゆっくり呼吸を整えましょう！

＼私たちが錦のまち体操をつくりました／



【体操考案】
肝属郡医師会立病院　理学療法士　加納大和先生
池田病院　作業療法士　住吉賢一先生
健康保険課　上吹越智子主幹
前田明美歯科衛生士
假屋隆子管理栄養士
半下石みわ看護師

【動画撮影】
未来づくり専門員（起業型）　山田有夏専門員
健康保険課　久保尚之主事
教育課　持留斗主事

錦のまち体操の動画は、町ホームページからいつでもご覧いただけます。

※上半身編と下半身編の２つに分かれているので、自分の体に合った運動をすることができます。

▲動画はこちらから



錦のまち体操が生まれた背景

錦のまち体操は、「無理なく身体を動かすきっかけをつくれないか」という、フレイル予防に取り組む担当者の思いから生まれました。

高齢者サロンなどを訪問する中で感じたのは、健康のために運動することが大切だと分かっていても、「運動はちょっと苦手」「なかなか続かない」という人も少なくないということ。そこで思いついたのが、ラジオ体操のように、曲が流れると自然と身体を動かしたくなる、誰もが気軽に取り組める健康体操でした。

そこで着目したのが、町民にとって馴染みの深い「町民歌」です。町民歌は毎日正午に防災無線から流れ、町民の日常に自然と溶け込んでいる曲。適度なリズムとテンポがあり、音楽に合わせて身体を動かす体操にも適しています。「聞き慣れた町民歌なら、親しみを持って楽しく取り組んでもらえるのではないか」。そんな思いから、町民歌に合わせた体操づくりが始まりました。

背景には、町の高齢者の健康への危機感もあります。町では、65歳以上の町民の約5人に1人にフレイルの疑いがあるとされています。フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間にある状態で、早めに気づき、適切に取り組むことで改善や予防が期待できます。

「身体を動かす」「歌う」「楽しむ」。身近な町民歌をきっかけに、無理なく、楽しく、毎日の健康づくりにつなげてほしい――。そんな願いを込めて、錦のまち体操は誕生しました。

鳥浜サロンで「錦のまち体操」

9月15日、鳥浜サロンで錦のまち体操のお披露目を兼ねた体操教室が開催されました。

参加した皆さんは、椅子に座りながら、町民歌を口ずさみ、曲のリズムに合わせてゆったりと身体を動かしました。





「聞き覚えのある曲なので取り組みやすい」「動きがシンプルだから覚えやすい」といった声も聞かれ、参加者の皆さんは、親しみのある町民歌に合わせて笑顔で体操を楽しんでいました。

身近な音楽に合わせて、座ったままでも気軽にできる錦のまち体操。楽しみながら身体を動かすことが、日々の健康づくりの第一歩になります。

サロンでフレイル予防を

健康保険課では、各サロンに出向き『体力測定』を行っています。身体測定や血圧測定のほか、握力や片足立ちをチェック。自分の健康状態を確認することがフレイル予防の第一歩となります。この体力測定時にも、錦のまち体操を合わせて行っていく予定です。体力測定は、現在21のサロンで実施しています。





町民歌を活用して、子どもから高齢者まで幅広い世代が一緒に取り組める運動ができないかと考え、肝属郡医師会立病院や池田病院の先生方の助言をいただきながら体操を作りました。動きはできるだけシンプルにして、誰でも気軽に取り組めるような体操にしました。今後は、町が実施する運動教室だけで活用するのではなく、地域のサロンや高齢者の集い、介護予防活動、学校や地域行事など、さまざまな場面で活用していただけるよう普及を図っていきたいと思います。



上吹越 智子主幹

各サロンを回って、「体力測定」を行っています。定期的に測定することで、自分の健康状態の変化に気付くことができ、フレイル予防につながります。錦のまち体操は、私たち錦江町民にとっては馴染みのある曲なので、楽しみながら運動に取り組めると思います。実際に、鳥浜サロンでも「町民歌は歌ったことがない」「知らない」とおっしゃっていた方が、曲が流れると自然と口ずさんでいました。歌いながら体操することで口腔機能の維持や、脳の活性化などの効果も期待できるので、おすすめです。



半下石 みわ看護師