

会 見 年 月 日	令和 4 年 7 月 20 日 (水曜日)
担 当 課	医療介護課地域包括支援センター
問い合わせ先	電話：0791-42-1201 (内線： ) FAX：0791-42-1260 (担当者名：三上・有吉)

## フレイル予防ご当地体操「えこうし音頭」が出来ました

### 1. 「えこうし」とは

コロナ禍で外出控えの高齢者のフレイルが問題となる中、フレイル予防の4本柱である①栄養(えいよう)、②口腔(こうくう)、③運動(うんどう)、④社会参加(しゃかいさんか)の頭文字を取ったフレイル予防「え・こ・う・し」運動をすすめてきました。

その一環として市職員デザインによる「えこうしくん」をフレイル予防推進キャラクターとして作成していましたが、このたび、「えこうしくん」を活用したご当地体操「えこうし音頭」を作成しました。

### 2. えこうし音頭

この「えこうし音頭」は市役所職員OBが作詞・作曲し、体操内容は赤穂市リハ職種地域支援協議会が監修しました。

今後は、地域の集会所等の「いきいき百歳体操」で「えこうし音頭」を実施していくほか、市のホームページに掲載しますので、自宅で1人でも体操することができます。

また、いきいき百歳体操など地域の集いの場で、仲間と気軽に楽しく運動を行い、運動習慣を身につけてフレイルを予防することで、健康寿命の延伸に寄与します。

赤穂市では「えこうし」をキャッチフレーズに、今後もフレイル予防に取り組んでまいります。

※フレイル：虚弱。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

