

第59号  
令和5年夏  
一般社団法人  
富山県作業療法士会  
広報部

障がいをおもちで  
地域で暮らす方々、  
施設利用者、  
ご家族に向けて  
リハビリテーションの  
情報をわかりやすく  
お伝えしていきます

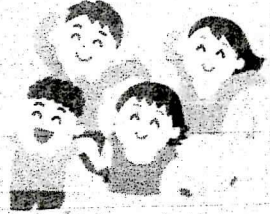
楽しく踊って  
延ばそう健康寿命!!



齋藤会長

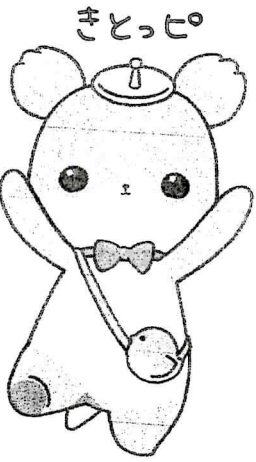
# みんなで踊ろう きとっぴダンス

テーマソング「富山におるちや」  
作詞・作曲：岡崎 体育 ダンス：MARIE  
ダンス（フレイル）監修：齋藤 洋平（富山県作業療法士会会長）



© NHK

NHK富山放送局の  
マスコットキャラクター  
「きとっぴ」のテーマ  
ソング



富山県作業療法士会 齋藤会長がフレイル予防の視点からダンス監修に携わっています。齋藤会長に話を聞きました。

○制作の経緯はなんですか？

これまでもご当地体操の制作をしてきました。その取り組みがNHK富山放送局の目に止まり、フレイル予防に使える体操を作りたいと依頼を頂きました。

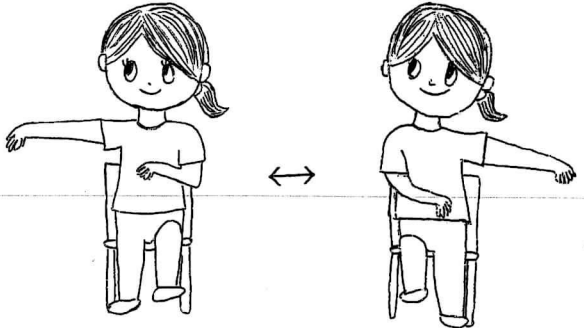
○どのような助言をしましたか？

介護予防体操がフレイル予防に効果的という論文もあり、これから地域で活用されるべきだ”とお話しました。また、幅広い世代が一緒に踊れるよう座ってできる”やわやわ版”の追加も依頼しました。もちろん、介護予防に必要な動きが含まれているかの確認もしました。

○ダンスの中でオススメの動きを教えてください。

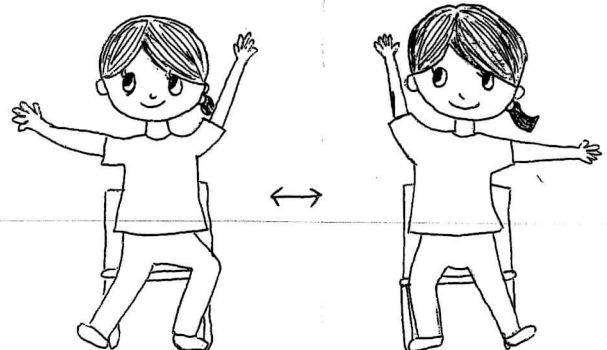


♪~ ションボリすること 言われてきたけど



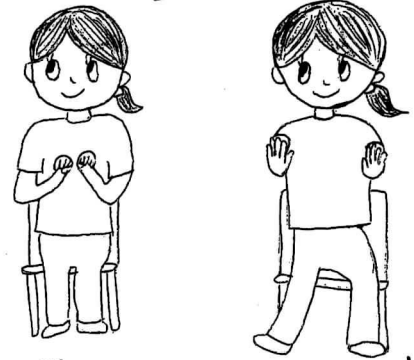
”右手と左足”、”左手と右足”など反対の動きは  
認知機能のトレーニングに効果的!!

♪~ 悩みごとちょこし 飛んでった気がしたよ



人の体は曲がる方向に強く働く特性が  
あるので、”伸ばす”方向の動きが介護予防に!!

♪~ Hey everybody listen up  
このまま富山に住んでいたい人



1. 2. 3. 4の単調なリズムだけでなく、裏拍子を  
意識することでメリハリのあるダンスになっています!!