

エコノミークラス症候群を予防する体操動画

RKK 熊本放送が配信スタート

2026 年 8 月 28 日 リリース

株式会社熊本放送(本社:熊本市中央区、代表取締役社長:坂口洋一郎)は、令和 8 年熊本地震で避難生活を強いられている被災者のエコノミークラス症候群予防を目的とした「つと体操」の動画を制作しました。(※つと=ふくらはぎを指す熊本弁)そして、地震発生 1 か月の 28 日から公式 SNS および YouTube で配信を開始しました。また、避難所を開設する自治体にも本動画を無償提供します。

■ 実施の背景:災害関連死を防ぐために

熊本放送では、10 年前の熊本地震の際に、エコノミークラス症候群による災害関連死を防ごうと、「つと体操」を考案しました。そして、今回もまた、避難生活の長期化や車中泊に伴う健康リスクが高まったため、発生 3 日後から、ラジオ番組内で「つと体操」の放送を再開しました。すると、リスナーから「体を動かす良いきっかけになる」「熊本弁の温かい掛け声に元気づけられる」といった反響や、音源の入手方法に関する問い合わせが多数寄せられました。そこで、視覚的に分かりやすく、一緒に体を動かせる「動画コンテンツ」を新たに制作することにしたものです。

■ 「つと体操」の特徴

- ・ **親しみやすい楽曲:**県民に親しまれ人気もある「くまもとサプライズ!」を 活用
- ・ **熊本弁の掛け声:**「つと(ふくらはぎ)をもんで」「あど(かかと)を上げて」など、長船なお美さんの方言を交えた、楽しい掛け声でリラックス効果を促します。
- ・ **豪華な出演陣:**RKK ラジオでお馴染みのパーソナリティである長船なお美さん、大田黒浩一さんの他、RKK アナウンサーが「お手本」を示しています。

■ 配信・展開方法

「RKK 公式 YouTube チャンネル」で一般公開、RKK 公式 X などでもリポストします。

また、熊本県内で避難所を開設している自治体に動画が無償提供し、避難所内のモニターで上映するなどでも活用いただきます。

10 年前の熊本地震では、発生 3 週間から 1 か月で災害関連死が急に増え出したというデータがあります。これからが大事な時です。RKK 熊本放送は、今後もメディアとしての役割を果たし、被災された皆様の健康維持と復興支援に尽力してまいります。



撮影の様子（8 月 18 日）

8 月 28 日 正午から動画配信スタート！



本リリースの問い合わせ先
株式会社熊本放送
メディア総局コンテンツ制作部
096-328-5571