

# News Release

仲間由紀恵さんと全国の皆さんがつながる「全編フルリモート撮影」のWEB動画を制作  
**JA共済スペシャルムービー『Rainbow Action With You』5月28日(木)より公開**

優しい動きで全身の血流を良くする『レインボー体操』で“在宅エコノミー症候群”予防を

特設サイトURL: <https://social.ja-kyosai.or.jp/ouchi/>

このたびの新型コロナウイルス感染症に被患された皆さまに、謹んでお見舞い申し上げますとともに、1日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

J A共済連（全国共済農業協同組合連合会・代表理事理事長 柳井 二三夫）は、「新しい生活様式」を心がけ大切な人とはなれて暮らす人たちを応援し、まだまだ自宅で過ごす時間が多い皆さまの運動不足解消や健康増進などを目的に、女優・仲間由紀恵さんを起用したJ A共済スペシャルムービー『Rainbow Action With You』を制作し、5月28日（木）に公開します。

## ■ 日常生活の変化により、新たに顕在化する健康リスク「在宅エコノミー症候群」

『Rainbow Action With You』は、仲間由紀恵さんが全国の皆さんとともに、J A共済の「レインボー体操」に挑戦する様子を完全リモート体制で制作したスペシャルムービーです。「レインボー体操」は二村ヤソ子氏考案の血液循環体操<sup>®</sup>で、心臓に負担をかけないやさしい動きを組み合わせられてつくられているので、いつでもどこでもどなたにでも無理なくできる体操です。本会の地域貢献活動として、健康づくりのために、昭和58年からJA女性組織の皆さんを中心に全国各地で親しまれています。

緊急事態宣言が全国的に解除される一方、感染拡大の予防に向けた『新しい生活様式』の定着が求められる中での“在宅エコノミー症候群”といった新たな健康リスクを指摘する声も挙がっています。こうした中、自宅でも簡単に取り組むことができる体操として、仲間由紀恵さんと全国各地で頑張る皆さんにレインボー体操に挑戦していただきました。

本会では、『Rainbow Action With You』の視聴を通じて、少しでも明るく前向きな気持ちになっていただけること、そして「レインボー体操」が健康増進の一助となることを願っています。



J A共済スペシャルムービー『Rainbow Action With You』

## ■ JA共済スペシャルムービー『Rainbow Action With You』内容

一人で撮影セッティングを行う仲間さんが、カメラに向かって「ついたかな？映ってますか？」と話し掛けると、全国の皆さんと次々とビデオ通話で繋がります。準備が整うと、仲間さんから「レインボー体操」がスタート。順番に映し出される全国の年齢も職業も異なる皆さんが「レインボー体操」に挑戦しながら、それぞれのメッセージを画面に向かって伝えます。体操を終え、カットの声がかかると緊張が解けた皆さんの様子とともに、いま「新しい生活様式」を心がけ、離れて暮らす多くの人たちへ「離れて暮らす。元気で暮らす。それだけでありがとう。」というメッセージを伝えます。



## ■ インタビュー

《仲間由紀恵さん》

—— 撮影を終えての感想を教えてください。

私も ZOOM などを使ったりリモートの撮影は初めてでしたので、どんな風にコミュニケーションを取りながら収録ができるのかなと思っていたんですけど、すごく新鮮な気持ちで取り組みましたし、今までの撮影とはまた違って、私もスタッフのみなさんと一緒にこの作品を作っているんだなという気持ちもあって、とても楽しかったです。

—— 長い間、在宅期間を過ごされていると思いますが、お家の中でどんな風にして気分転換を行っていましたか？

私は主婦であり、母親という面もあるので、やることは本当にたくさんあるんです。ですから、いつもより「ちょっと疲れたな」という時もなくはないのですが、そういうときは一息ついて、軽くお茶をしたりして、また気持ちを入れ替えて、今の自分の生活っていうのをできるだけ前向きに捉え、楽しんで過ごすようにしています。

—— 在宅で家族と過ごす時間は増えましたか？

家にいる時間がすごく長くなって、仕事をしていた頃よりも家族と一緒にいる時間が多くなりました。皆さんもそうだと思うんですけど、こういう生活をして改めて、家族との時間ってすごく大切だなと思うようになりましたし、家族みんなで一緒にいる時間が、とても今貴重なきだなという風に感じています。家族で過ごす時間を噛みしめながら、生活をしています。

—— 最後に、在宅でがんばる皆さんにメッセージをお願いします。

今、日本中の人たちが自粛生活で先のことを不安に思ったり、何か刺激が欲しいな、外に出たいなんて思っている方もいるかと思いますが、今せつかく家にいるからこそ、できることとか、家にいないとできないことってたくさんあると思うんです。何か楽しみを見つけて、前向きに家にいることを楽しむことをぜひ探していただきたいなと思います。

また、自分が(家に)いることが、自分の大切な人、家族や友達を守っていることにも繋がっているんだという意識をもっといただいて、できるだけ前向きな自分らしい生活というものを探していただけたらと思います。

《二村ヤソ子さん》

—— 在宅が長引く中での「レインボー体操の有用性」

「レインボー体操」は、立っただけでも座っただけでも寝っただけでもできる血液循環体操<sup>®</sup>です。運動をして筋肉を動かすと、血管が刺激されて血流が増えます。レインボー体操の基本の動きは、全身に血液が届くように「体への効果」が考えられており、息切れせずに動かした筋肉がすぐに温かくなりますので、お年寄りの方も調整しながら無理なく続けられます。在宅が続いていますが、健康のためには、じっとしているのではなく、それぞれのペースで筋肉を使い続ける必要があります。レインボー体操で手を動かしたら脳が活性化しますし、足を動かせば体全体の血流も良くなります。体幹の筋肉を鍛える動きもありますので、家の中でもまんべんなく全身を動かすことができ、血行を促進して体を温める効果があります。

## ■ WEB動画 概要

---

タイトル：『Rainbow Action With You』

出演：仲間由紀恵

公開日：2020年5月28日(木)

動画リンク：<https://youtu.be/LxRrHy4IXk8>

JA共済特設サイト：<https://social.ja-kyosai.or.jp/ouchi/>

## ■ プロフィール

---



### ◇仲間 由紀恵(なかま ゆきえ)

1979年10月30日 沖縄県生まれ。

「トリック」「ごくせん」などの大ヒットドラマや、NHK 大河「功名が辻」など数々の主演をつとめる。2015年秋には日本演劇界の最高峰とされる『放浪記』にて主演、2016年4月よりCX系『MUSIC FAIR』レギュラーMCをつとめるなど、ますます注目を集める日本を代表する女優の一人。



### ◇二村 ヤソ子(ふたむら やそこ)

1939年東京生まれ。

レインボー体操創始者。フタムラ式血液循環体操研究所所長。理学博士。日本女子体育短期大学卒業。八幡製鉄(現・日本製鉄)勤務を経て、中学校教諭、旧浦和市教育委員会などで勤務、NHK新しい体操創作メンバー。昭和58年より全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)ではレインボー体操という名称でリハビリ経験から考案した血液循環体操<sup>®</sup>の指導をしている。アスリートとしては陸上競技80mハードルで日本歴代3位(1964年・11秒3)の記録を保持している。著書は『ササッとできる 病気が逃げ出す「血液循環体操」<sup>®</sup>』(講談社)『みんなのレインボー体操』(家の光協会)など多数。

以 上