

※情報解禁日時：8月24日（金）10：00

報道関係各位



2018年8月24日  
イチジク製薬株式会社

「イチジク浣腸」Web 動画公開のお知らせ

便秘がちな子供を持つママ必見！（←ネットメディアへは「移動中閲覧注意!？」）

天使すぎる踊り手・神沢有紗、あそびダンス作家・福田りゅうぞう出演！

「赤ちゃんからはじまる便秘問題」著者・中野美和子先生が振付監修

## “かんちゃんうんち体操” 公開！

「寝っ転がるシーンが一番腸が刺激されている気がする」  
撮影後のインタビューやオフショットも注目！

イチジク製薬株式会社は、さいたま市立病院非常勤医師の中野先生に振付監修の下、便秘解消につながると期待されるポイントが凝縮された Web 動画「かんちゃんうんち体操」を2018年8月24日（金）から公開します。

動画にはイチジク製薬親善大使を務めるコーポレートキャラクター「かんちゃん」をはじめ、天使すぎる踊り手として話題の「神沢有紗」さん、元保育士であそびダンス作家の「福田りゅうぞう」さんらが登場。中野先生のアドバイスを受けた福田さんが考案した、可愛い歌詞と振付けに合わせて元気いっぱいに踊ります。



体操は大変簡単な動きとなっておりますので、便秘がちな方も、そうではない方も是非一度体操を踊って試して頂ければと思います。

また、うんち体操を上手に踊る為の練習動画や、「寝っ転がるシーンが一番腸が刺激されている気がする」と語った撮影後のインタビュー、ウンチクッションやグッズを手に持った神沢さんの天使すぎるオフショットにも注目です。

※「かんちゃんうんち体操」URL：<https://www.youtube.com/watch?v=naFfVFRoWuw>

※「かんちゃんうんち体操 練習動画」URL：<https://www.youtube.com/watch?v=P4jgqqMLf4>



# かんちゃんうんち体操について

- ・タイトル : かんちゃんうんち体操
- ・公開日 : 2018年8月24日(金)
- ・出演者 : かんちゃん(イチジク製薬親善大使)・神沢有紗(歌のお姉さん)・福田りゅうぞう(歌のお兄さん)・安藤裕美(トイレマークマン)・小沢かづと(トイレマークマン)・かんちゃんキッズ
- ・作詞・作曲・振付 : 福田りゅうぞう・小沢かづと
- ・編曲 : 出川和平
- ・歌 : 福田りゅうぞう・小沢かづと・山田リイコ
- ・振付監修 : 中野美和子先生(さいたま市立病院非常勤医師)
- ・動画 URL : <https://www.youtube.com/watch?v=naFfVFRoWuw>
- ・ストーリー

かんちゃんの元へ、元気な歌のお姉さんとお兄さんが登場。「レッツゴー！」の掛け声と共に体操が始まります。



途中、男女のトイレマークの恰好をした「トイレマークマン」も登場。



元気いっぱい体操を続けた後、「ヨロレイヒ〜♪」の歌声と共に、背景が暗くなり、歌のお姉さんが撮影終了後に一番効きそうだと語った寝転がるポーズに体勢が変わります。



その後、画面が明るくなり、「みんなまとめて出たおいで〜♪」と歌のお姉さんとお兄さんが言うと、可愛らしいかんちゃんキッズらが集まってきます。最後は「トイレタイム♪」の歌声で終了。



## <歌詞>

かんたん かんちゃん  
 じゃんじゃん うんち！  
 ぷりぷり かいちょう  
 じゃんじゃん うんち！  
 はじまりのあいずは  
 プー！プー！プー！  
 ダメだよがまんは  
 NO! NO!NO!  
 Good タイミング！ Oh!  
 トイレタイム！  
 おしりのかたち  
 おしりのかくにん  
 じぶんのめでみてかくにん  
 トントンパー  
 トントンパー  
 プリッとグー  
 プリッとグー  
 トントンパー  
 トントンパー  
 プリッとグー  
 プリッとグー  
 ヨロレイヒ〜 ようでるように〜  
 スイスイスー おやまかな〜  
 ヨロレイヒ〜 ようでるように〜  
 スイスイスーのしんこきゅう  
 かんたん かんちゃん  
 じゃんじゃん うんち！  
 ぷりぷり かいちょう  
 じゃんじゃん うんち！  
 はじまりのあいずは  
 プー！プー！プー！  
 ダメだよがまんは  
 NO! NO!NO!  
 Good タイミング！ Oh!  
 トイレタイム！  
 トイレタイム！



## 7つの「うんち出るかも!？」ポーズ

今回、動画の振付を監修頂いた中野美和子先生（さいたま市立病院非常勤医師）による、便秘解消につながる  
期待される\*7つの動きをご紹介します。 \*腸に効果的に刺激を与えることで便意が起きやすくなると期待される

### ★ポイントとなる動きとポーズ

中野先生曰く、「①深呼吸 ②ジャンプ ③体を揺らす ④体をねじる ⑤床に寝て、ごろごろする ⑥しゃがむ、床に座る（座って骨盤・直腸まわりの筋肉の刺激）などの動きは、腸へ刺激が高まり、蠕動運動が活発になる可能性がある」とのこと。そこで、このポイントをもとに振付師の福田りゅうぞうさんと小沢かづとさんが7つのポーズを考案。「便秘の解消には楽しくダンスで、しっかり運動！」ということをコンセプトに、うんちがじゃんじゃん出てくるように願いをこめて作りしました。それぞれの動きを楽しみながら踊ることもポイントです。

### 「7つのうんち出るかも!？」ポーズ

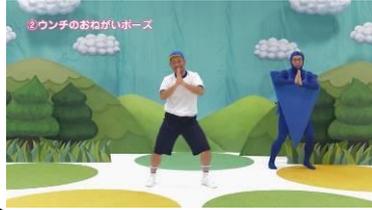
#### ①じゃんじゃんジャンプ

じゃんじゃんでてこーい！と願いをこめて！



#### ②ウンチのおねがいポーズ

お尻が踊れば、お腹も踊る！  
お腹が笑えば、うんちも出てくるかも!？



#### ③おしりのかくにんトンネル

お尻に呼びかけて!! おーい! 準備はいいかーい!! 体を折り曲げて腸周りの筋肉を刺激しよう!



#### ④トン トン パージャンプ

ジャンプをして体全体でおなかを刺激しよう!



#### ⑤プリッとひねり

体をひねって笑顔でグー!



#### ⑥ようでるゴロゴロ

床にゴロンと寝転ぼう! 深呼吸してリラックスすればウンチもでてくるかも!?



#### ⑦おやまのバランスポーズ

座って骨盤や直腸まわりの筋肉の刺激しよう!



## 振付監修



**子供の便秘のプロフェッショナル！「赤ちゃんからはじまる便秘問題」著者  
さいたま市立病院非常勤医師・中野美和子先生**

神戸大学医学部卒業。慶應義塾大学外科、国立小児病院、さいたま市立病院・小児外科 外科部長を経て現在は同院では非常勤医師。さいたま市立病院に全国的に珍しい排便外来を開設し、先天性疾患から難治性便秘まで、数々の子どもの治療を行っている。

### ★かんちゃんウンチ体操 レッスン動画

本編とは別に、かんちゃんウンチ体操の踊り方を、ポイントを交えながら紹介しております。体操をしっかりとマスターしてより良い排便習慣を目指しましょう。

※URL:○○○○○○○○○○○○○○



## 撮影オフショット&出演者インタビュー

### ★撮影オフショット



### ★寝っ転がるシーンが一番腸を刺激!?撮影後のインタビュー

Q.動画を撮り終えての感想や見どころをお願いします。

福田さん：楽しく踊れました。キッズがいっぱい入ってきたところは盛り上がった感じとか、楽しい感じとかが伝わればいいかなと思っています。かんちゃんお疲れ様でした（笑）。

Q.今回初めてかんちゃんを目の前で見られたと思うのですが実際どうですか？

福田さん：かんちゃんは色がいいね！

神沢さん：綺麗なピンクしてますよね！可愛い！

福田さん：このポシエットに何が入っているかは詳しくは Web で（笑）。

神沢さん：Web で見れるんですか～（笑）。

Q.福田さんには今回歌詞や振付も制作頂きましたが、何かウンチが出るように工夫された点はありますか？

福田さん：ウンチが出るような動きをベースに、その動きにリンクする言葉を選んで、後は楽しくなるような擬音や、リズムのある言葉を選びました。

Q.小沢さんにも今回作曲と振付をご担当頂きましたが、ウンチが出るようにどう工夫されましたか？

小沢さん：一度聞いたら忘れられなくなっちゃうぐらい楽しいメロディーと、子供達も口ずさめるようなメロディーを意識して作りました。

Q.今回の体操で気を付けるポイントや注目すべきポイントがあれば教えて下さい。

福田さん：ジャンプもいっぱいするし、途中で寝転がるところもありますが、そこは少しリラックスして深呼吸して貰うといいんじゃないかなと思います。動と静みたいな。そこを気を付けるとウンチが出る確率がかなり高くなると思いますね（笑）。※個人の見解です

Q.本日、踊っている最中にウンチに行きたくなくなったりとかありませんでしたか？

福田さん：もうちょっとで出てくる（笑）。内緒ですが、ちょっと今出てます。もう間もなくです（笑）。

Q.どのシーンが一番腸を刺激しているなと思いましたか？

神沢さん：寝転がって足上げて起き上がるところが、もうお腹がうわぁ～みたいな。そこがたぶん一番きてますね、お腹には。

Q.神沢さん、今回はご自身の振付けではなく、りゅうぞうさんの振付けで踊られましたがいかがでしたか？

神沢さん：すごい覚えやすくて、私たぶん 30 分ぐらいでマスターしたぐらい覚えやすくて、小さい子もできるかなと思うので、いい振付けだなと思いました。

## ★出演者プロフィール



### 神沢有紗

1996年6月8日生まれ 群馬県出身  
タレント・女優として、TVやCMなど出演。  
ニコニコ動画“踊ってみた”で、オリジナル振付で数多くの動画を投稿し、天使すぎる踊り手と話題に!



### 福田りゅうぞう

あそびダンス作家。体操やダンス、あそび歌の楽曲・振付制作を行い、全国各地の親子コンサートや園コンサートに出演する。



### 安藤裕美

東京都出身。現在、女優・モデルとして活動。  
特技：英語・韓国語・ダンス 資格：ヨガ（全米ヨガアライアンス RYT200 取得）



### 小沢かつと

アソビニオン／シンガー・ソングライター。身近なものを何でもあそびや歌にしてしまう達人。国内外で園ライブ・保育者向け実技ライブセミナーの他、CD制作・保育雑誌各社へあそびや楽曲の提供などを行う。



## かんちゃん公式 Web サイト・イチジク浣腸について

今回公開された「かんちゃんうんち体操」はかんちゃん公式の Web サイトにて練習動画やポイントと共に紹介しております。

また、公式 Web サイトにはかんちゃんが登場するイベントやゲーム、関連グッズや LINE スタンプなど、様々なコンテンツをご用意しております。

※かんちゃん公式 Web サイト <https://ichijiku-kanchan.com/>

### ■イチジク浣腸

イチジク浣腸は1925年「イチジク印軽便浣腸」として産声をあげ、今日まで90年以上にわたり多くの方々からご支持を得て参りました。その間、ライフサイクルの変化と共に食生活も変わり、快適な生活が享受出来るようになりましたが、便秘でお悩みの方は増えております。そのような方々にとって、浣腸は手軽で即効性のある飲まない便秘の薬としてご利用頂ける商品です。



### <本件に関するお問い合わせ先>

「かんちゃんうんち体操」PR 事務局 担当：渡辺（050-5243-3641）

TEL: 03-6912-1833 mail: watanabe@w-pr.work