

## 【徳島市いきいき百歳体操普及啓発事業 活動報告】

内 容：徳島市いきいき百歳体操普及啓発事業「いきいき百歳体操教室開設普及イベント」

日 時：令和5年6月21日（水）10:30～12:00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

コロナ禍により、開催が中止していた徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントですが、今月より再開となりました。約3年ぶりの開催でしたが、広報とくしまやロコミにて17名の方々にご参加いただくことが出来ました。また買い物に来て知り、その場で参加していただいた方もおりました。

再開一回目は、徳島県理学療法士会の会長である鶯春夫先生より、県内のいきいき百歳体操教室の普及状況や長生きに大きな影響を与える「人とのつながり」の重要性についてご説明いただき、いきいき百歳体操が健康長寿につながる適した方法であることをお伝えいただきました。その後「いきいき百歳体操（徳島版）」（40分版）のDVDを使用しながら実際に体操を行いました。併せて、認知機能改善編DVDに収録されている体操も一部紹介していただきました。

また本日は、徳島新聞の取材や、徳島市健康福祉部健康長寿課の方、徳島市地域包括支援センターの方々なども駆けつけてくださいました。参加者の中には、包括の方の声掛けにより徳島市フレイルサポーターの方もご参加いただいており、次回からはイベント内にて、簡易フレイルチェックもフレイルサポーターの方々に実施してもらうことになっております。

なお、体操の補助や徳島市いきいき百歳体操教室の啓発活動のため、本会会員の安藝友博、齋藤健太、徳元義治の3名も参加しました。



参加人数：17名（男性4名、女性13名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）