

## 【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7年3月19日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

はじめに、徳島県理学療法士会の鈴木慧二先生より、いきいき百歳体操の概要や県内のいきいき百歳体操教室の普及状況などを説明し、住民主体の通いの場にご参加いただくことがフレイル予防に効果的であることをお伝えしていただきました。

その後、『いきいき百歳体操（徳島版）』（40分版）を実際に重りを使いながら行いました。効果的にトレーニングが行えるように、運動のポイントを説明しながら体操していただきました。筋力トレーニングの場面では、過負荷の原則の重要性を説明し、可能な方には重りを増やして体操を行うように促していただきました。

体操後は、『いきいき百歳体操 認知機能改善編』を一部紹介しました。皆さん間違えながらも笑顔で楽しく取り組まれていました。イベントの最後には、徳島市フレイルサポーターの方が考案されたフレイル予防ダンスを参加者皆さんで踊っていただきました。

理学療法相談では、初参加の方から腰痛予防のストレッチに関する相談があり、ストレッチの方法や頻度についてアドバイスさせていただきました。

最終的にフレイルサポーターの方を除いて、13名の方々に参加していただきました。

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、本会会員の大西康平、松本裕美、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：13名（男性1名、女性12名）※フレイルサポーター除く

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）