

【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4月16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安藝より、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。筋力トレーニングの場面では、過負荷の原則について説明し、自身の筋力に合わせて少しずつ重りを増やして体操を行うことが筋力づくりに大切であるとお伝えしました。参加者の半分以上が初参加の方だったため、カウントの最後まで力を抜かずに運動を行うことや、正しいフォームで行えるよう適宜説明を加えながら体操を実施しました。

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、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、「自分の身体の状態を知るきっかけが無いのでどうすればよいのか？」と相談があり、フレイルチェック会や、サロン活動での定期的な体力測定について案内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、30名の方にご参加いただきました。

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、本会会員の鈴木慧二、上田朋子、渡辺竜の3名も参加しました。



参加人数：30名（男性3名、女性27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）