

【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7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）を実際に重りを使用しながら行いました。体操を始める前に皆さんで指輪つかテストを行い、ご自身の身体の状態を把握していただいた上で、体操を行いました。筋力トレーニングの場面では過負荷の原則を説明し、重りを増やしていくことの重要性をお伝え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、徳島市フレイルセン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、徳島市のサロンへの参加希望の方がいらっしゃったため、地域包括センターの楠本様とともに、ご自宅から通いやすい場所にあるサロンを紹介させていただきました。

最終的にフレイルセンターの方を除いて、20名の方々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、本会会員の上田朋子、林崎賢司、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：20名（男性4名、女性16名）※フレイルセンター除く

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）