

## 【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12月17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。

続いて、『いきいき百歳体操（徳島版）』（40分版）を、重りを使用しながら行いました。筋力トレーニングの場面では、希望された方には重りの本数を追加していただき、体操を行っていただきました。体操中は『過負荷の原則』について説明し、筋力に応じて重りを少しずつ増やしていくことが筋力強化に重要なことをお伝えしました。

体操後は、『肩こり予防体操』を紹介した他、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、『杖の使い方について教えてほしい』との相談があり、杖の高さの調整方法や日常生活場面での使い方などをアドバイスしました。

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、本会会員の多田智彦、齋藤健太、松本裕美の3名も参加しました。



参加人数：20名（男性3名、女性17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）