

## 【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:平成 29 年 7 月 10 日 (月) 10:30~12:00

場 所:イオンモール徳島 1F UZU コート

平成 29 年 7 月度より、徳島市のいきいき百歳体操教室を普及・啓発する目的で、月一回の頻度でイオンモール徳島 UZU コートにてイベントを開始することとなりました。

まずは、公益社団法人 徳島県理学療法士会の鶴 春夫会長より、徳島市で実施される「いきいき百歳体操（徳島版）」の高知県版との違いや、徳島版の効果についての詳細をご講演頂きました。その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」の DVD を使用し、各体操の説明と実技を行いながら、約 1 時間程度の体操を実施して頂きました。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、本会会員の近藤慶承、松本裕美、徳元義治の 3 名も参加しました。



参加された方々の、いきいき百歳体操に対する関心は高く、開始時間前から集まって下さる方もおり、最も多い時間帯では 50 名程度の方々にご参加して頂け、盛況の内に終える事が出来ました。参加された方々は、皆さま積極的に体操を行われ、運動の大切さなど実感しているようでした。

アンケートの内容では、「イオンで週一回お願いします」、「次回も参加したい」、「高齢者だけでなく中年の人たち向けにも予防になるので行って欲しい」など、様々な前向きなご意見を頂きました。

徳島市いきいき百歳体操教室がより多く開設され、介護予防を推進するために、イオンモール徳島においても普及・啓発活動をしっかりと行っていきたいと考えています。

報告者:徳元 義治 (医療法人 橋本病院)