

## 【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 30 年 5 月 28 日 (月) 10:30~12:00

場 所:イオンモール徳島 1F UZU コート

5 月度も天候にも恵まれ、沢山の方々にご参加をして頂き、いきいき百歳体操教室普及啓発イベントをイオンモール徳島 UZU コートにて実施させて頂くことが出来ました。

先月よりも参加者が増え、初めての方 5 名を含んだ 26 名の方々にご参加頂けました。初めての方はご友人の紹介や徳島市の広報を見てお越しになったそうです。昨年 7 月から開始して参りましたが、地域住民の方々にとってイオンモール徳島でのいきいき百歳体操は定着してきたのではないかと思います。

今回は、いきいき百歳体操が初めての方もいた事もあり、体操前にいきいき百歳体操について、効果や課題も踏まえてご説明を行いました。また継続してご参加頂いている方々にも、新しい取り組みを知って頂くために、認知症予防編についても簡単にご説明を行い、DVD にて二重課題の運動を行いました。

体操終了後には、希望者の 4 名の方に体力測定として握力測定と立ち上がりテストを実施致しました。

なお、今回の講義と体操指導は、医療法人橋本病院の徳元義治が行い、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、本会会員の松本裕美、瀧谷光敬、安藝友博の 3 名も参加致しました。



参加人数: 26 名 (女性 21 名、男性 5 名) ※うち初めて参加 5 名程度

報告者: 徳元 義治 (医療法人 橋本病院)