

## 【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 6 月 21 日 (木) 10:30~12:00

場 所:イオンモール徳島 1F UZU コート

梅雨の季節に入り、雨の日も多くなってまいりましたが、6 月度も 20 名の方々にご参加して頂き、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 コートにて実施いたしました。

いきいき百歳体操を実施するのが初めての方も 5 名いらっしゃいました。ご友人の紹介や徳島市広報を見て来られたそうです。また途中から参加された方々も、最後まで楽しく体操を行っていただき、盛況に終わることが出来ました。

いきいき百歳体操が初めてという方に対して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為に、いきいき百歳体操認知症予防編についても簡単にご説明を行い、足踏み運動と認知課題による二重課題運動を行いました。

体操終了後には、体力測定の希望者 4 名の方に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、徳島県理学療法士会会長の鶯春夫が行い、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、本会会員の吉本美紀、瀧谷光敬、安藝友博の 3 名も参加致しました。



参加人数: 20 名 (女性 14 名、男性 6 名) ※うち初めて参加 5 名程度

報告者: 安藝 友博 (医療法人 橋本病院)