

【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：令和元年8月21日（水）10:30～12:00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

今月もイオンモール徳島UZUコートにて徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントを開催致しました。

参加者数は35名とやや少ない参加者でしたが、初めての方々が10名以上参加してくださいました。お買い物途中にイオンモール館内で体操をしていることを知り、途中から参加をしてくださる方も数名いらっしゃいました。その他、ある地区的町内会の方々で「体操教室を始めたいので、どんな体操なのか体験しに来た。」との理由で参加してくださる方もおり、イオンモール徳島での普及・啓発活動が住民主体の通いの場（サロン）を開設する一助となっていると感じました。

内容は先月同様に、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治より「いきいき百歳体操（徳島版）」についての説明と「いきいき百歳体操教室」の普及・啓発について、また徳島市での体操教室開設の説明を行ったのちに、「いきいき百歳体操（徳島版）」の新しいバージョン（40分版）のDVDを使用しながら実際に体操を行いました。また認知機能改善編もDVDを使用し紹介させていただきました。特に、認知機能改善編に対し反響が大きかつたため、鶯先生バージョンと別部先生バージョンを実施しました。

体操終了後には、「認知機能改善編、楽しかったです。毎回、いくつか紹介してほしい」、「認知症の予防に興味があるので、また来ます。」などのご感想をいただきました。

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、本会会員の吉本美紀、東田裕平、中野翔太の3名も参加しました。



参加人数：35名（男性11名、女性24名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）