

【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5年7月19日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

再開した先月に引き続き、徳島市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で開催することができました。前回参加していただいた方々に、4名の新規の方々が加わり、合計17名の方々に参加していただきました。

最初に、徳島県理学療法士会の徳元が、県内のいきいき百歳体操教室の普及状況の他、いきいき百歳体操の内容や長生きに大きな影響を与える「人とのつながり」の重要性について説明しました。また、「コロナフレイル」の危険性についてもご理解いただいた上で、徳島市フレイルサポーターの方々に指輪つかテストとイレブンチェックも実施していただきました。今後も、徳島市フレイルサポーターの方々にとって「社会的なつながり」を持っていただく場になればと考えています。

その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」（40分版）のDVDを使用しながら実際に体操を体験していただきました

なお、本日も徳島市地域包括支援センターの楠木さんと堅田さんも駆けつけてくれました。ま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、本会会員の鈴木慧二、佐藤雅浩、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：17名（男性5名、女性14名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）