

【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 8 月 16 日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

台風 7 号の影響が心配されましたが、当日は晴天となり、今月も徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントを開催することができました。お盆明けということで、今回ははじめての方 4 名を含む合計 12 名でした。やや少ない参加人数となりましたが、普及啓発としては、はじめての方が増えることで、住民主体の通いの場の開設に繋がることを出来ればと思います。初めて参加された 4 名の方々が参加して良かったと思っていただけていることを願うばかりです。

今月も、徳島県理学療法士会の徳元より、いきいき百歳体操の概要や県内のいきいき百歳体操教室の普及状況など丁寧に説明を行い、また住民主体の通いの場が増えることが、フレイルを予防するのに最適であることもお伝えしました。

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。今月は徳島市フレイルサポーターの方が 2 名駆けつけて下さり、徳島市フレイルサポーターが作成したダンスを披露してくださいました。いきいきと活動されているフレイルサポーターの方々を、皆さまに知っていただけたのではないかと思います。

先月に引き続き、徳島市地域包括支援センターの楠木さんと堅田さんが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、本会会員の大西康平、鈴木慧二、安藝友博の 3 名も参加しました。



参加人数：12 名（男性 2 名、女性 10 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）