

【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10月18日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

朝晩の冷え込みが厳しさを増してきましたが、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。今月より本事業の担当が、本会会員の徳元から安藝に変更となりました。

イベント開始直後は、ごく少数の参加者でしたが、徐々に途中参加される方が増え、最終的に12名の方々に「いきいき百歳体操（徳島版）」を体験していただきました。

はじめに、徳島県理学療法士会の安藝より、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を説明し、住民主体の通いの場にご参加いただくことがフレイル予防に効果的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を使用して実際に体操を行いました。正しいフォームで体操を行っていただけるよう、運動を行う際の注意点などを説明しながら実施しました。また、徳島市フレイルサポーター4名、フレイルサポーター事務局の保健師2名もご参加くださり、体操後に徳島市フレイルサポーターが作成したダンスを披露し、参加者全員で踊っていただくことができました。

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も駆けつけてくれました。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、齋藤健太の3名も参加しました。



参加人数：12名（男性3名、女性9名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）