

【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 6 年 2 月 21 日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

令和 6 年 2 月 21 日（水）に、イオンモール徳島 1 階 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。

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。筋力運動では、重りを使って体操を行っていただき、体操する際の注意点や、過負荷の原則について説明しました。

体操後は、「いきいき百歳体操（徳島版）認知機能改善編」も一部体験していただき、皆さん笑顔で楽しく行っていただけました。また、イベントの最後には、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。

継続して参加されている方や、買い物に来た際にイベントを見て途中参加された方々も含め、18 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。

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、新居宏美の 3 名も参加しました。



参加人数：18 名（男性 4 名、女性 14 名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）