

【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 3 月 13 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 3 月 13 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鷲会長より、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ていただき、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をお伝えしました。

その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」（40 分版）の DVD を使用して体操を行いました。筋力運動では実際に重りを使って体操を行い、しっかりとカウント（8 秒間）を意識して運動を行うことが筋力増強に重要であることを説明していただきました。

体操後は、「いきいき百歳体操（徳島版）認知機能改善編」も一部紹介し、皆さん間違えながらも、笑顔で楽しく行っていただきました。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参加者皆さんに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、22 名の方々にご参加いただきました。

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、安藝友博、新居宏美の 3 名も参加しました。



参加人数：22 名（男性 4 名、女性 18 名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）