

【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11月20日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

はじめに、徳島県理学療法士会の鈴木 慧二先生より、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）を実際に重りを使いながら行いました。体操のメインとなる筋力運動では、過負荷の原則や、手足を持ち上げたところでしっかり止めること、後半のカウントも最後まで力を抜かずに行うことが筋力強化に重要であることを説明しました。

体操後は、「いきいき百歳体操 認知機能改善編」を紹介し、皆さん間違いながらも笑顔で楽しく取り組まれていました。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フレイル予防ダンスを参加者皆さんで踊っていただきました。

理学療法相談では、イベントに参加された方から腰痛に関するご相談があったため、ストレッチの方法や、行う際のポイントなどをアドバイスさせていただきました。

最終的にフレイルサポーターの方を除いて、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、安藝 友博、松本裕美の3名も参加しました。



参加人数：18名（男性3名、女性15名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）