

## 【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7年1月15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ていただきました。

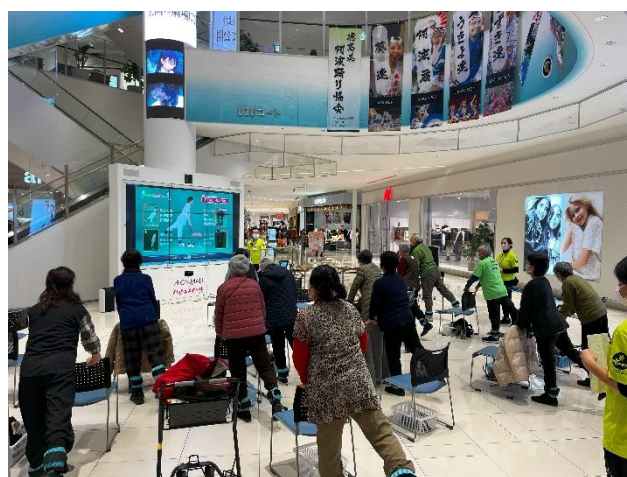
その後、『いきいき百歳体操（徳島版）』（40分版）を実際に重りを使いながら行いました。筋力トレーニングの場面では、過負荷の原則について説明し、自分の筋力に合わせて少しずつ重りを増やしていくことが筋力づくりに大切であるとお伝えしていただきました。また、体操中はトレーニングで狙う筋肉を意識して運動できるようアドバイスしながら行っていただきました。

体操後は、『いきいき百歳体操 認知機能改善編』を一部紹介し、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。

理学療法相談では、腰痛に関するご相談があり、ストレッチの方法や運動量を維持するコツなどについて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、15名の方々に参加していただきました。今回は初めて参加される方も多く、多くの方に『いきいき百歳体操（徳島版）』を体験していただくことができました。

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、本会会員の多田智彦、上田朋子、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：15名（男性1名、女性14名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）