

## 【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 2 月 19 日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

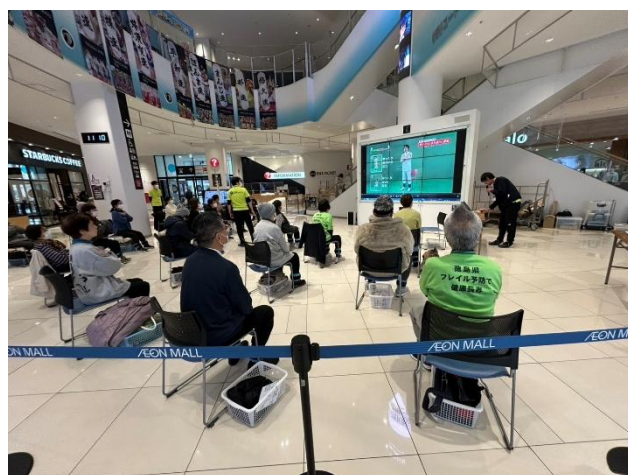
はじめに、徳島県理学療法士会の安藝より、いきいき百歳体操の概要や県内のいきいき百歳体操教室の普及状況などを説明し、住民主体の通いの場にご参加いただくことがフレイル予防に効果的であることをお伝えしました。

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。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体操を行うことが筋力づくりに大切であるとお伝えしました。体操の途中、機材トラブルにより DVD 再生ができなくなったため、急遽口頭で説明しながら行いました。『いきいき百歳体操 認知機能改善編』の一部紹介も同様に DVD は使用せずに行いました。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。また、イベントの最後には徳島市フレイルサポーターの方が考案されたフレイル予防ダンスも参加者皆さんで踊っていただけました。

最終的にフレイルサポーターの方を除いて、20 名の方々に『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。2 月 1 日に開催された『とくしまフレイル予防県民デー』で本事業を知り、参加された方も数名いらっしゃいました。

理学療法相談ブースも設置し参加者の方から相談を受け付けましたが、今回利用された方はいらっしゃいませんでした。

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、本会会員の齋藤健太、林崎賢司、新居宏美の 3 名も参加しました。



参加人数：20 名（男性 0 名、女性 20 名） ※フレイルサポーター除く

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）