

【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6月18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、正しいフォームでカウントの最後まで力を抜かず手足を動かすよう説明を加えながら体操を実施しました。また、ご自身の筋力に応じて重りの数を増やしていくことが筋力向上に重要であることも説明させていただきました。

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、皆さん笑顔で楽しく取り組まれました。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を参加者皆さんで踊っていただきました。

理学療法相談は 4 件あり、自主トレーニングやストレッチの方法について相談をお受けしました。また、徳島市内のサロンへの参加を希望されている方には地域包括のスタッフとともに、ご自宅から通いやすい場所にあるサロンの紹介を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、24 名の方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、本会会員の鈴木慧二、多田智彦、松本裕美の 3 名も参加しました。



参加人数：24 名（男性 3 名、女性 21 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）