

【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8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鷲春夫会長より、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ご説明いただき、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）を重りを使用しながら行いました。体操中は、正しいフォームでカウントの最後まで力を抜かずに手足を動かすようにアドバイスをいただきながら体操を行いました。また、過負荷の原則についてもご説明いただき、自身の筋力に合わせて重りを増やしていくことで効果的に筋力強化を図ることができるとお伝えしていただきました。

体操後は、『肩こり予防体操』を紹介した他、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。

理学療法相談では、参加者の方から『猫背や背中の違和感を解消したいがどうすればよいか』と質問があり、椅子に座って行える体幹ストレッチの方法をお伝え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、31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、本会会員の松本裕美、鈴木慧二、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：31名（男性5名、女性26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）