

## 【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9月17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鶯春夫会長より、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。上肢の筋力トレーニングの場面では、握力強化を目的として、重りを握った状態で体操を行っていただきました。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・体力に合わせて段階的に重りを増やすことが筋力強化に重要であることをお伝えしていただきました。

体操後は、『認知機能改善編 part 4』を一部紹介し、皆さん間違いながらも楽しく真剣に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、『肩の可動域や腰痛を改善する体操はあるのか』と質問があり、肩甲骨体操や椅子に座って行う腰痛体操をお伝えしました。

当日は、フレイルサポーターの方を除いて、27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、本会会員の齋藤健太、新居宏美、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：27名（男性5名、女性22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）