

【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 8 年 1 月 21 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。

続いて、『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、『過負荷の原則』について説明し、筋力に応じて重りを増やして体操を行うことが筋力強化に重要であることをお伝えしました。また、筋力強化のコツとして、①手足を持ち上げた位置でしっかり止めること、②カウント後半の 5～8 秒も力を抜かずに動かすことを意識して体操を行っていただきました。

体操後は、『認知機能改善編』を一部紹介し、皆さん間違えながらも笑顔で楽しく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。

最終的にフレイルサポーターの方を除いて、15 名の方にご参加いただきました。理学療法相談ブースを設置し、参加者からの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、本会会員の別部隆司、林崎賢司の 2 名も参加しました。



参加人数：15 名（男性 3 名、女性 12 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）