

平成二十八年四月より、公益社団法人徳島県理学療法士会（以下、本会）では、「いきいき百歳体操（徳島版）」（以下、「いき百」）を活用した住民主体の通いの場を各市町村とともに普及・啓発活動を行っています。現

在では、徳島県下の十六市町村、二百二十四か所で楽しく体操をしながら、通いの場が開催されています。



(576)

## 「住民主体の通いの場」



新喜来  
近藤

近藤

慶承

「いき百」は、平成十四年に高知市で高齢者が元気になるためのプログラムとして開発され、全国に広がっている体操を基に、より効果的に安全に運動ができるよう本会が作成した体操です。体操の特徴は、映像を見ながら、椅子を使って行うところです。体操は準備運動、筋力づくり運動、整理運動で構成され、体操時間は約四十分です。筋力がついてきたら、重さを調整できる重りを使います。

北島町では、毎年七月に北島町役場にて「いきいき百歳体操（徳島版）」を講義と実技にて紹介させていただいていますが、住民主体の通いの場で活用していただけるのはまだまだ先のことかなと思っています。

ところが、北島町で昨年開

催された介護予防・健康づくりリーダー養成講座にて「いき百」について講演をさせていただいたのですが、その参加者の中にすでに毎月「いき百」をされている方がいらつしやるではないですか。その方は南部第二老人

クラブ会長の田代様で、「いき百」を始めたきっかけを聞くと、毎年三月に本会主催で開催している地域リハビリテーション交流セミナーに、南部第二老人クラブみんなで参加したとき「いき百」を体験し、「すごく良かったので是非毎月の集まりの時にやりたい」と始められたそうです。またその他に北部第一老人クラブも自主的に通いの場を開かれているそうです。

これまで、いろいろな市町村で「いき百」を使用した住民主体の通いの場の啓発活動をしてきましたが、行政の支援を受けて始められる場合がほとんどでした。今回のことは、住民のみならずの力を再認識する出来事でした。

後日、南部第二老人クラブにお招きいただき、「いき百」についてお話しする機会をいただ

きました。その際には、運動はお薬と一緒に、正しい方法や回数をもとにあわせてすることが効果的であることをお伝えしました。また、それぞれの運動にどういった効果があるのかをお話ししました。そして、現在の体力を簡単に測定する方法をお教えし、体験していただきました。皆さん大変熱心に受講されていていました。この原稿を書くにあたり、会長の田代様にお電話した

のですが、「今では月一回であつた通いの場が月三回に増えています。会場の鍵の開け閉めなど、大変なことはありますが、みんなが以前よりもっと楽しく体操をしているので嬉しいです。」とのことでした。

北島町は、徳島県でも数少ない若い人の多い町です。ですが、私の住んでいるグリーンタウンではご近所の方が高齢となり、お子さんのところに引っ越されている家も多くあり、空き家が目立ってきました。大好きな北島町がいつまでも住み良い町に少しでもなるようにこれからもお手伝いをしていきたいです。

いきいき百歳体操（徳島版）についてのお問合せ

（公社）徳島県理学療法士会  
近藤 慶承（よしつぐ）  
☎・FAX・六〇二一八五二九

## 慶弔

（3月届分）  
（敬称略）

## おめでた

長岡	二岡	田岡	二男	西浦	長男	山田	二男	森田	二男	井奥	長男	長田	長男	林二	後藤	秦長	藤岡	二女	羽場	長男	村上	長女
秋光	主介	康之	興	旺志郎	賀生	道誠	公誠	大翔	崇史	煌央	大將	宏樹	宗次郎	杏奈	雄一	桜介	政明	桜彩	勝利	健人	晋亮	舞衣子
優子	瞳	加奈	真美	悠	瑠中	心	知江	美香	潤子	稚菜	裕江	弥生	太郎八須	子	村	村	村	村	村	村	村	村
村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村	村



## お知らせ

「毎月20日はあいさつ運動の日です」

5月のあいさつ運動は5月18日（金）に行います。

5月の風のように、さわやかなあいさつを  
交わそう。

北島町青少年健全育成町民会議

## おくやみ

宮本	馬場	増田	尾川	高柳	香口	多積	小笠原	井上	河野	大西	谷大
万利	子	子	子	知佳	智宏	ゆかり	高志	咲	大輔	香穂	大輔
代	男	男	男	中	北	中	中	北	吉野	徳島	北
村	村	村	村	村	村	村	村	村	市	市	市

## およろこび

