

# 「かいよう元気体操交流会」活動報告

日 時：平成 30 年 1 月 17 日（水） 13：30～15：30

場 所：海部公民館

内 容：劇『いきいき百歳体操物語』 徳島県理学療法士劇団（9名）

講演『いきいき百歳体操（徳島版）の効果と課題』 鷲 春夫 先生（徳島文理大学教授）

参加者：約 100 名

今回、海部公民館にて、海陽町地域包括ケア推進課の主催において、かいよう元気体操交流会が開催されました。海陽町内の各地区で精力的に活動されている参加者への表彰式が行われた後に、前半では徳島県理学療法士劇団による『いきいき百歳体操物語』を上演させて頂き、後半は徳島文理大学保健福祉学部理学療法学科教授である鷲春夫先生より、『いきいき百歳体操（徳島版）の効果と課題』のご講演を行って頂き、参加者の方々と一緒に認知症予防体操も行いました。

前半では『いきいき百歳体操』を通して家族・友人等と共に元気を取り戻す主人公の物語に参加者の皆さまは笑いあり涙ありと楽しんで頂けたようでした。また後半の『いきいき百歳体操（徳島版）の効果と課題』では、前年度から開始している鳴門市のサロン参加者の体力測定の結果について、四ヶ月後の体力評価に改善はみられるが、八か月後は維持に留まった項目が多かった事について、運動の効果を上げていく為には、各々の筋力に合わせて重りを増やしていく必要がある事をご説明頂きました。また柔軟性の改善には、いきいき百歳体操を週 1～2 回の頻度で行うだけでは柔軟性の向上はみられ難く、毎日の継続した体操が必要である事をご教授頂きました。参加者の皆様に継続した体操の重要性を知って頂けたのではないかと思います。



報告者；徳元 義治（医療法人 橋本病院）