

## 【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6年9月18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。

その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」（40分版）のDVDを使用して実際に体操を行いました。体操のメインとなる筋力運動では、過負荷の原則や、正しいフォームでゆっくりと運動を行うことが筋力強化に重要であると説明しました。

体操後は、「いきいき百歳体操 認知機能改善編」を一部紹介し、皆さん笑いながら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が作成したフレイル予防体操を参加者皆さんで行いました。

今月度より、会場内に理学療法相談ブースを設置し、相談に訪れた方に対してセルフトレーニングや、ストレッチの方法をお伝えしました。

最終的にフレイルサポーターの方を除いて、28名の方々に「いきいき百歳体操（徳島版）」を体験していただきました。

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、本会会員の大西康平、鈴木慧二、上田朋子の3名も参加しました。



参加人数：28名（男性3名、女性25名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）