

【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5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鈴木慧二先生より、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）を行いました。筋力トレーニングの場面では、過負荷の原則について説明していただき、重りを徐々に増やしていく重要性をお伝えいただきました。また、指輪つかテストを参加者皆さんと行い、筋力強化には運動だけでなく、栄養も大切であることを説明していただきました。

体操後は、『いきいき百歳体操 認知機能改善編』を一部紹介しました。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、徳島市フレイルセン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。

初参加の方には時折補助講師が付き添いながら、運動を行う際の注意点などを説明しました。また、参加者の方からストレッチに関して質問があったため、身体の硬さに合わせたストレッチ方法をお伝えしました。

最終的にフレイルセンターの方を除いて、21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、本会会員の藤原凌、新居宏美、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：21名（男性3名、女性18名）※フレイルセンター除く

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）