

【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：平成 29 年 12 月 12 日（火）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

本年、最後の徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントをイオンモール徳島 UZU コートにて開催致しました。

全国的に真冬の寒さとなり、早朝の冷え込みも強い中ではありましたが、先月同様に多くの方にご参加頂きました。

先月に引き続き、公益社団法人 徳島県理学療法士会の鷲 春夫会長より、体操の効果等について説明をして頂き、また前年度から開始している鳴門市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。地域での住民主体での継続した体操の大切さをご理解頂いたのちに、「いきいき百歳体操（徳島版）」の DVD を使用し、各体操の説明と実技を行いながら、約 1 時間程度の体操を実施して頂きました。また体操終了後には、希望者を対象に体力測定として握力測定と立ち上がりテストを実施致しました。なお、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、本会会員の吉本美紀、安藝友博、徳元義治の 3 名も参加しました。



参加人数：25 名（女性 20 名、男性 5 名）※体操途中から、ご参加頂いた方も数名あり

アンケート結果：

「イオンで週 1 回お願いしたいです。」「来る度に身体が良くなっています。」「家では出来ないので楽しみにしています。」「つまずいても筋力がついてきてこけなくなってきました。」など。

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）