

## 【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 30 年 1 月 23 日（火） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

新年が明け、初めての開催となった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 コートにて実施致しました。

先月に引き続き、多くの方々にご参加頂く事が出来、継続して参加して頂いている方や、ご友人を連れて来て下さりご参加頂いた方などもおり、少しずつではありますが啓発活動が実を結びつつあるのではと思っております。

今回も引き続き、まず始めに公益社団法人 徳島県理学療法士の鷲 春夫会長より、体操の効果と課題についてご説明をして頂き、鳴門市サロン参加者の体力測定の結果より、改善した効果をより成果を上げる為には、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や、いきいき百歳体操を週 1～2 回の実施では柔軟性の向上はみられ難く、柔軟性の改善には毎日の継続した体操が必要である事もご説明頂きました。

その後「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 50 分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：23 名（女性 18 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：

「来月もぜひ参加したいです。」「身体が軽くなりました。」「いつも参加しています」「近くでしていただければ参加したいです。」

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）