

【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 8 月 29 日（水） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

暑い日が続いておりますが、今月も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 コートにて実施する事が出来ました。

今月は 36 名という多くの方々にご参加頂きました。説明だけ聞いて帰られた方も含めると 40 名を超える方々に、いきいき百歳体操をお伝えすることが出来ました。初めてご参加頂いた方々も 10 名を超え、またリピーターとしてご参加頂けている方の中には、すでにサロンでいきいき百歳体操を実施している方も多数いらっしゃり、地域住民の方々に『いきいき百歳体操（徳島版）』が根付き始め、多くの方々に知って頂く事が出来てきていると実感しております。

内容は、先月までと同様にいきいき百歳体操の説明を行い、効果と課題も含めてお伝えしました。初めてご参加頂いた方々も多くいらっしゃった為、間違えやすい体操では DVD を止めながら実際に体験して頂きました。リピーターの方々の中には、重りを 5～10 本挿入し体操を行う方もいらっしゃいました。

体操終了後には、希望者の約 10 名の方々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、今回の講義と体操指導は、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治が行い、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、本会会員の岩井隆比呂、新居宏美、安藝友博の 3 名も参加致しました。



参加人数：36 名（女性 24 名、男性 12 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）