

【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 10 月 18 日（木）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

暑からず寒からずの好天気が続いており、今月もイオンモール徳島 UZU コートにて実施しております徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントに多くの方々にご参加いただきました。途中退席した方も含めると 33 名の方々にご参加いただきました。初めての方々も 5 名いらっしゃり、その他は定期的な体操を行う場として、継続してご参加いただいている方ばかりでした。イオンモール徳島で行う体操が月一回ではありますが、サロンとしてご利用いただいている方もいらっしゃるよう感じました。

実施内容は、先月までと同様にいきいき百歳体操の説明を行ったのちに DVD にて体操を行いました。いきいき百歳体操実施後には、認知症予防編の紹介も併せて実施致しました。また体操終了後には希望者に体力測定として、握力と立ち上がりテストを行いました。

アンケートの内容では、「体が温まり、体が良い状態になりました。楽しく体を動かせました。」「サロンが家の近所にできてほしい。とても良かったです。」「とても楽しかった。」など、様々な前向きなご意見をいただきました。

月一回の徳島市いきいき百歳体操普及啓発イベントにより、いきいき百歳体操教室がより多く開設されるように、引き続き普及啓発をして参りたいと思います。

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、本会会員の出口純次、橋本和樹、森有沙、安藝友博の 4 名も参加致しました。



参加人数：33 名（女性 28 名、男性 5 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）