

【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 12 月 19 日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

寒さも本格的になってまいりましたが、今月もイオンモール徳島 UZU コートにて徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントを開催することが出来ました。年末ということもあり参加者の方々も 21 名とやや少ない人数ではありましたが、初めてご参加いただいた方も 5 名いらっしゃいました。

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。継続してご参加いただいている方々が多いために、より効果を出すためには適切な負荷量に設定することが大切であることを改めて説明を行いました。また要介護要支援の原因の第一位となっている「認知症」についてもいきいき百歳体操を通じて予防を図っていただくために認知症予防編も DVD を使用しながら実施しました。

参加者の方から「近くにサロンがあれば参加してみたい」というご意見も聞かれ、イオンモール徳島での徳島市いきいき百歳体操普及啓発イベントが契機となり、一か所でも多くのサロンが開設されるよう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、本会会員の吉本美紀、東田裕平、池脇圭司、矢藤直也の 4 名も参加致しました。



参加人数：21 名（女性 17 名、男性 4 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）