

## 【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 31 年 1 月 24 日（木） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

本年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開催をスタートする事が出来ました。

徳島新聞に広報を掲載して頂いたことや、当会の篤会長からの体操指導という事もあり、41 名という沢山の皆様にご参加いただきました。先月に引き続き、継続して参加して頂いている方や、ご友人を連れてご参加頂いた方なども沢山いらっしゃり、啓発活動の場としてだけではなく、月一回ではありますが、イオンが教室の役目も果たしているようで嬉しく思っております。

内容は、公益社団法人 徳島県理学療法士会の篤 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、より成果を上げる為には個人個人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をご説明頂きました。その後「いきいき百歳体操（徳島版）」DVD を使用し体操を行いました。体操終了後には、体力測定として握力と立ち上がりテストを行いました。初めての方々も多数いたことで、多くの方々に測定して頂きました。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、本会会員の森 有沙、東田 裕平、徳元 義治の 3 名も参加しました。



参加人数：41 名（女性 34 名、男性 7 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：

「来月も参加して体力増進につとめたいです。」「気軽に行ける場所があれば、行ってみたい。イオンの月一回は来たいと思います。」「また参加したいです」

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）