

## 【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：令和元年5月15日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

新しい元号「令和」での一回目となる今月もイオンモール徳島 UZU コートをお借りし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。

開催日前日の徳島新聞「情報とくしま」への広報を見ていただき、初めて行う方々も 5名程度ご参加いただけました。毎月、新規の方も増えており嬉しく思います。

内容につきましては先月同様に、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治より「いきいき百歳体操」についてご説明を行い、また体操の効果と課題についてもお伝えしたのちに「いきいき百歳体操（徳島版）」DVD を使用し体操を行いました。特に、重りを使用して行い、個人にあった負荷量を設定することが、運動の効果を得るために必要なことを強くお伝えし、また負荷量の設定方法も具体的にご説明をさせていただきました。

また、5月26日（日）に開催される第54回日本理学療法学会学術研修大会の県民公開講座についても広報させていただきました。より多くの方々に「いきいき百歳体操（徳島版）」を知っていただき、実践していただきたいと思っております。

今月は徳島県社会福祉協議会の方もご参加いただき、体操を体験していただきました。

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、本会会員の松本裕美、岩井隆比古、東田裕平の3名も参加しました。



参加人数：36名（男性7名、女性29名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）