【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5年11月15日(水)10:30~12:00

場 所: イオンモール徳島 1F UZU コート

令和5年11月15日(水)に、イオンモール徳島1階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」を開催致しました。

イベント開始直後の参加者は少数でしたが、徐々に途中参加される方が増え、最終的に 20 名の方々に「いきいき百歳体操(徳島版)」を体験していただきました。

はじめに、徳島県理学療法士会の安藝より、いきいき百歳体操の概要や県内のいきいき百歳体操教室の普及状況などを説明し、住民主体の通いの場にご参加いただくことがフレイル予防に効果的であることもお伝えしました。

その後、「いきいき百歳体操(徳島版)」(40分版)の DVD を使用して実際に体操を行いました。体操後は、「いきいき百歳体操(徳島版)認知機能改善編」も一部体験していただき、間違えながらも笑顔で楽しく行っていただけました。また、徳島市フレイルサポーター2名がご参加くださり、徳島市フレイルサポーターが作成したダンスを披露し、参加者全員で踊っていただくことができました。

先月に引き続き、徳島市地域包括支援センターの楠木さんも駆けつけてくれました。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、本会会員の大西康平、鈴木慧二、 新居宏美の3名も参加しました。





参加人数:20名(男性5名、女性15名)

報告者:安藝 友博(医療法人 橋本病院)