

## 【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6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

令和6年5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」を開催しました。

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をお伝えしました。

その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」（40分版）のDVDを使用して体操を行いました。筋力運動では、過負荷の原則を説明し、正しいフォームでゆっくりと最後まで力を抜かずに運動することが筋力強化に重要であることを説明しました。

体操後は、「いきいき百歳体操 上肢編」を紹介し、イベントの最後には、徳島市フレイルサポーターが作成したダンスを参加者皆さんで踊っていただくことができました。

継続して参加されている方が多く、途中参加された方々も含めて、22名に「いきいき百歳体操（徳島版）」を体験していただきました。

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：22名（男性3名、女性19名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）