

## 【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10月16日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZUコート

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）を実際に重りを使いながら行いました。体操のメインとなる筋力運動では、過負荷の原則や、ゆっくりと最後まで力を抜かずに運動を行う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 認知機能改善編」を紹介し、皆さん間違いながらも笑顔で楽しく取り組まれていました。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フレイル予防ダンスを参加者皆さんで踊っていただきました。

参加者はリピーターの方も多く、「毎月来るのが楽しみで、身体と気持ちが元気になる。」とのお声をいただきました。最終的にフレイルサポーターの方を除いて、19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。

先月に引き続き、理学療法相談ブースを設置しましたが、今回利用された方はいらっしゃいませんでした。来場されている方々に周知していただき、健康に資するご提案ができるよう努めていきたいと思えます。

本日のイベントには、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：19名（男性1名、女性18名）

報告者：安藝 友博（医療法人 橋本病院）