

## 那賀町のいき百代表者おしゃべり会～みんなで語ろう！いきいき百歳体操～活動報告

日 時：平成 30 年 2 月 21 日（水） 13 時 30 分～16 時

場 所：相生老人福祉センター

参加者：那賀町いきいき百歳体操リーダー、那賀町役場職員、那賀町地域包括支援センター職員、那賀町社会福祉協議会職員、徳島県理学療法士会（鶯、嶋田）

平成 30 年 2 月 21 日（水）に那賀町の第 1 回いき百代表者おしゃべり会が開催された。

会に先立ち、徳島県理学療法士会の鶯春夫会長が「いきいき百歳体操（徳島版）の効果と今後の展望」と題して、いきいき百歳体操の効果や続けていく工夫をご紹介下さった。

特に印象に残ったのは、いきいき百歳体操は、DVD を見ながら行う筋力づくり運動が中心ではあるが、その後のお茶会、カラオケ大会、食事会、編み物教室などで、みんなで話をしたり、作業するといった工夫もいきいき百歳体操の会場の継続に良いということであった。

また、いきいき百歳体操の後に、運動を通して脳トレが出来るように、いきいき百歳体操の認知症編の DVD をご紹介下さり、参加者は、笑いながら実施出来ていた。私自身も少し間違えながらではあるが楽しく実施出来た。

後半には、参加者が班に分かれて意見交換会を行った。各会場の活動報告、いきいき百歳体操をして良かったことや心配なことなどを話し合った。日頃から各会場の運営の中心となっている方が集まっていたので、参考になる意見やそれぞれの会場の良い所などが分かり、非常に役に立つ内容になったと感じた。

これを機に、ますます那賀町のいきいき百歳体操が発展して行って欲しいと思った。



報告者  
(公社) 徳島県理学療法士会  
理事 嶋田 悦尚