

## 県民公開講座

### 「いきいき百歳体操（徳島版）の効果と今後の展望」

#### 【講師略歴】

氏 名： 鷺 春夫

所 属： 徳島文理大学 保健福祉学部 理学療法学科

専門分野： 地域リハビリテーション，介護予防，健康増進

活動歴： 1986年 理学療法士免許

2010年 徳島文理大学教授 就任

2014年 徳島県理学療法士会会長 就任

2017年 日本理学療法士協会協会賞 受賞



#### 【講義要旨】

平成14年度に高知市が開発した「いきいき百歳体操」は住民主体の通いの場において筋力づくりを主目的に実施されています。平成27年度には全国40都道府県で実施されるまで広がってきた体操ですが、隣の徳島県において定期的に行っている通いの場は皆無でした。平成27年度に徳島県からこの体操の紹介を受けた徳島県理学療法士会では運動の順番を一部入れ替えたり、踵上げの運動を追加した「いきいき百歳体操（徳島版）」の効果検証を行った後、介護予防支援に関する協定を徳島県下の市町村で初めて締結した鳴門市で平成28年4月から本体操の普及・啓発を行うことにしました。

鳴門市では1年間で本体操を実施する住民主体の通いの場は30カ所まで増えましたが、4ヶ月ごとの体力評価で以下の3点が分かりました。1つ目は週1回の頻度でも4ヶ月後の筋力や歩行能力は改善するが、4ヶ月後以降については重りを適切に増やさなければさらなる改善が難しいこと、2つ目は握力については有意な改善を図ることは難しいため、ペットボトル等を握って行う必要があること、3つ目は柔軟性の改善については週1回の頻度では改善が困難であり、できるだけ毎日自宅でも実施する必要があります。鳴門市では1年目から通いの場の代表者が集まる「おしゃべりの会」を開催した他、翌年からは「全体交流会」や「サポーター養成講座（初級・中級）」を開催し、3年間で本体操を実施する通いの場は52ヶ所まで増えました。徳島県全体では24市町村のうち18市町村において、350ヶ所を超えるまでになりました。

「いきいき百歳体操（徳島版）」を行うことにより、身体機能が高まるだけでなく、地域での「人とのつながり」が強くなり、地域が活性化しつつあります。今回この県民公開講座に多くの県民の方々に集まっていただき、本体操の効果や課題を共有しながら、一緒に本体操を実施し、徳島県全体での「人とのつながり」を広めたいと考えています。