

デモ&

ふまねっと体験会

兼 健康いきいきサポーター研修会

9月5日(土)
14時から



講師：NPO地域健康づくり
支援会ワンツースリーのみなさん

場所：留萌市スポーツセンター

主催 NPO法人るもいコホートピア / 留萌市

参加無料

「ふまねっと」とは？

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習療法」です。

集団で交差して歩くこともできるので、レクリエーションとしても楽しむことができます。

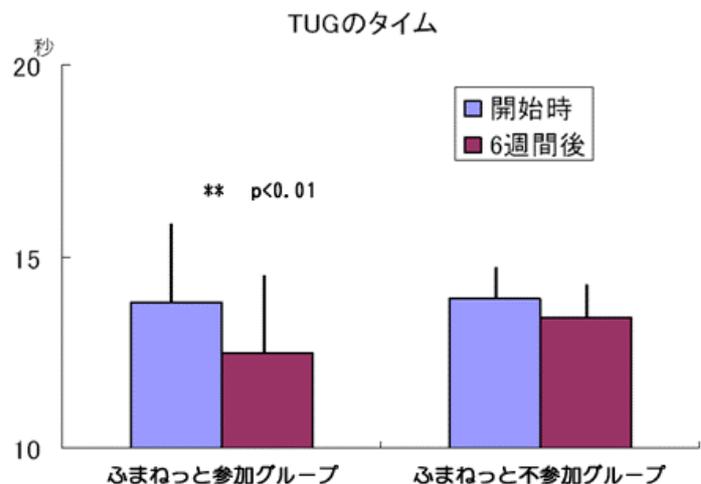
ふまねっと運動のコンセプト

ふまねっと運動は、車いすや杖歩行の方でも参加できる、ユニークな介護予防運動プログラムです。一日に数十歩しか歩けない方々の、一步一步を貴重な運動資源として、大切にしたいと考えた末に開発されました。

ふまねっと運動は、筋力向上を目指す従来型の運動プログラムではなく、からだの動きに注意を集中させて、全身のバランスや認知機能の向上を目的とした「運動学習」重視のプログラムです。

ふまねっとの効果

ふまねっと運動のもっとも大きな魅力は、負荷の少ない運動を短い時間行うだけで、歩行機能を改善する効果がある点です。たとえば、要介護2程度の方々を対象とするケースを考えてみましょう。この場合は、1回50歩か



ら 100 歩程度の歩行運動を週に 1 回、約 30 分から 60 分かけて練習することで、4 週間後には歩行速度や歩幅が 10%程度改善することを目標にしています。

老健施設の通所利用者 50 名を対象に、平成 19 年の 8 月から 9 月にかけて、週に 1 回、60 分から 90 分のふまねっと運動を行った結果、Timed Up & Go という歩行機能測定で、歩行速度、歩幅、歩数において平均 9%の歩行機能の改善が見られました。

ふまねっとの良いところ

第一に、安全な運動プログラムです

第二に、「教える人」と「教わる人」の間にコミュニケーションを生み出します

第三に、お年寄りのポテンシャルを引き出して、社会で活躍する場を提供します

お問い合わせは NPO法人るもいコホートピア

電話 43 - 8121 (るもい健康の駅内)

「ふまねっと」は、これからるもい健康の駅に「ネット」を常設し、講習を受けたスタッフが、みなさんをサポートしていく予定です。

ぜひ、この機会に「ふまねっと」を見学、体験し、興味をもっていただき、健康の駅を中心に「ふまねっと」をお楽しみ下さい。

当日は、運動靴をご持参ください。