

「ふまねっと」運動



1. ふまねっと運動とは？

ふまねっと運動とは、50センチ四方の大きなマス目でできた“あみ”を床に敷き、そのあみを踏まないように歩く運動です。

一般的に多くの高齢者は普段足を上げずに引きずるように歩く傾向があります。高齢になるほどあみを踏む回数が多くなります。

2. ふまねっと運動の効果

ふまねっと運動は、筋力を鍛えたり、体に負荷を加えるような激しい運動ではありません。

高齢になると転倒しやすくなりますが、この運動は歩行機能の改善や認知機能の改善に効果があるのではないかと研究が行われています。

3. 安全管理と注意事項

ふまねっと運動は新しい考え方を持った運動です。「わかった」つもりになったり、「簡単じゃん」と早合点をしてしまうと、自己流化し、効果が得られなかったり、途中で挫折することにもつながります。事故を防いで安全に行い、継続してふまねっとに取り組みたいと思っています。

4. 住民主体の安全な健康づくり活動の支援

ふまねっとは、全国各地域の町内会や老人クラブなどで介護予防や認知症予防などの健康づくり活動の中心的な役割を果たしています。

平成17年以降に行われたふまねっと教室には10万人以上の高齢者が参加していますが、転倒した人は一人もいないたいへん安全な運動です。

5. 地域コミュニティの力を高める

ふまねっと運動は住民自らが担い手となり、持続することができる新しい運動プログラムとして期待されています。

地域住民がふれあう機会を増やし簡単で楽しいボランティア活動の場を提供することができます。

高齢者の社会参加を促進することで孤独死や閉じこもり防止などの社会的課題の解決に重要な役割を果たします。