

元気に楽しく若々しいからだをつくろう!!

ふまねっと運動

ふまねっと運動とは?

ふまねっと運動は、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。



大切なのは、足が網にからまないように気を付けて足を上げ下ろしすることです。どこに網があり、自分の足が網を踏んでいないかどうか、**注意深く歩く**必要があります。

ふまねっと運動は誰でもできる?

元気な方から杖歩行の方、虚弱な方まで皆さん楽しめます。身体への負担が少なく、ゆっくりとした動きの運動なので、大勢でにぎやかに、遊び感覚で行うことができます。

ふまねっと運動の効果

● 転ばない体をつくる!

脚の筋力やバランス機能に働きかけるので、すり足歩きを改善し、転倒防止運動としても効果的です。

● 脳も元気に若々しく!

網を踏まない、ステップを覚える、リズムに合わせる、ゆっくり歩く等複数の課題を同時に行うことで『注意』『集中』『記憶』の機能が高まり、認知機能の改善にも効果があります。

実践編

初めは簡単なステップから

(例1)



(例2)



ステップアップ!挑戦してみよう



「どんぐりころころ」を歌いながら歩いてみましょう



ふまねっと体験教室

剣淵町で、ふまねっと運動の体験教室を行います。元気に楽しく、若々しい体を維持できるように皆で実践してみましよう。

日時：7月18日(木)

午後1時30分〜3時

場所：町民センター大集会室

定員：40名

申込み：ご希望の方はふれあい健康センター(電話34-3

955)にご連絡ください。

*詳しくは回覧文書をご覧ください。

剣淵町地域包括支援センター