

おうちでできる ふまねっと体験

転倒予防

歩行改善

注意・集中・記憶改善



ふまねっとって何だい？

大きなマス目でできたあみを踏まないようにゆっくり歩く運動です。やさしい運動なのでどなたでも楽しめます。



簡単すぎやしないかい？

やってみると、意外とあみをかかどで踏んでしまう人が多いんですよ。注意力の向上や転倒予防につなげましょう！



面白いのかしらねえ？

「次はどっちの足だっけ？」と頭を使います。はじめは間違えても、だんだん上達します。集中や記憶の訓練にもなりますよ！



どうやってやるの？

次のページを読んで、新聞でふまねっとを作ってみましょう！3ページから4つのステップに挑戦してみましょう。



【利用規約】

1. おうちでふまねっとの実施の判断は、ご自身の自己決定で行って下さい。
2. ふまねっとを実施することによって生じた転倒、骨折、器物の破損など、一切の被害について認定NPO法人ふまねっとは責任を負いません。
3. おうちでふまねっと体験は、新聞紙で手作りしたミニふまねっとを使用します。
4. おうちでふまねっとは、家庭内の個人的な目的に限り、継続してご利用になれます。
5. 市町村、医療機関、高齢者施設の皆様が、各種の業務で継続して実施する場合には、別途、契約が必要になります。
6. ご家族以外の不特定多数の方にふまねっと運動を教えたい個人の方は指導者資格資格を取得してください。指導者資格はだれでも簡単に取得できます。
7. 本紙のステップ図の著作権は、認定NPO法人ふまねっとが有します。営利目的での複製、再配信は固くお断りいたします。
8. 「FUMANET/ふまねっと/フマネット」は登録商標です（商標登録第4926898号）。
9. ふまねっと運動の用具及び用具を利用した訓練方法は特許を取得しています（特許第6516244号）。



まずは、

新聞で、「ふまねっと」を作ってみましょう！ 簡単！

準備するもの

- 新聞紙 12枚
- ホチキス または テープ

手順 1. 新聞紙 1 枚を横に半分に折る。



手順 2. さらに横に半分に折る。



手順 3. 両端から 3 分の 1 幅に折る。



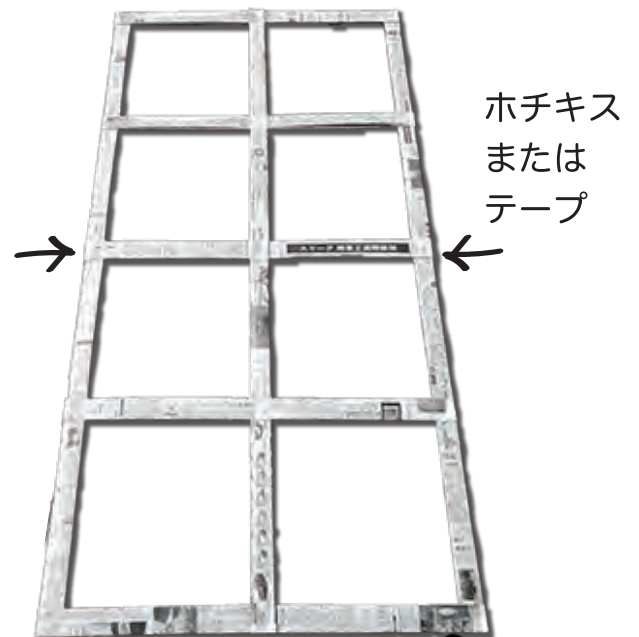
約 5 cm幅の棒状になります。
これを 12 本作ります。

手順 4. 田の字に置いてホチキスで重なった部分を 9カ所止める。



「わ」が外側になるように置く。

手順 5. 同じものを 2 枚作ってホチキスでつなげる。



完成!



始める前にチェックしてください！

安全確認

- 体調は良好ですか？血圧、体の痛み等問題がないことを確認しましょう。
- ズボンのすそは引きずらないように折りましょう。
- まわりに危ないところがないか確認の上新聞ふまねつを広げましょう。

注意事項

- ふまねつの上を跳んだり走ったりしてはいけません。
- ネットをよく見て慎重に歩いてください。
- 後ろ向きに歩いてはいけません。
- 使わないときは放置せずしましましょう。

準備運動

足踏み



自然なリズム
30回
ゆっくり
30回

足さすり



つま先から
太ももまで
マッサージ



さあ、ふまねつとステップにチャレンジ！

手順 1. ステップ図の足形の数字の順に歩くよう、順番を覚えます。

手順 2. 覚えたら、ネットの上でネットをよく見て歩いてください。

<ポイント> 秒針より少しゆっくり程度のテンポで歩くとバランス訓練になります。

ステップ 1



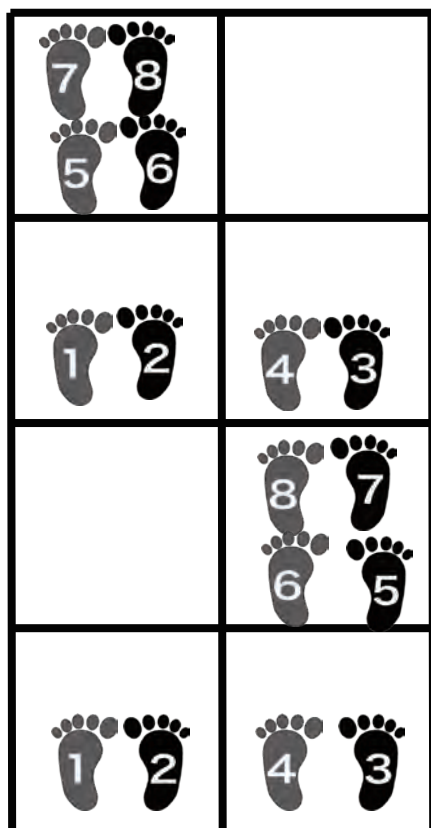
Copyright@NPO Fumanet 2005

ステップ 2



Copyright@NPO Fumanet 2005

ステップ 3



Copyright@NPO Fumanet 2005

ステップ 4



Copyright@NPO Fumanet 2005



まちがえても気にしない♪笑い飛ばして繰り返しやってみましょう！

もっとやってみたい方

- NPO 法人ふまねっとのホームページから無料のふまねっと教室動画を視聴できます。HP リンク→
- DVD をご希望の方は、NPO 法人ふまねっとで「おうちでふまねっと DVD」を提供しています（有料）。



自粛期間が終わったら・・・

- お近くで行われているふまねっと教室に体験参加してみましよう！
- ふまねっと運動を安全に進行する「ふまねっとサポーター」になって楽しいボランティア活動をしてみませんか？

問い合わせ先

認定 NPO 法人 **ふまねっと**
電話 011-807-4667

札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7

FAX 011-351-5888

Mail info@1to3.jp