

これは、インターネットの閲覧ができる方用のご案内です。

2020年4月29日

# 在宅でできる歩行改善、認知機能改善運動

## 「おうちでふまねっと」のご案内

認定NPO法人ふまねっと理事長 北澤一利

info@fumanet.org

この度は、突然のご案内を差し上げますことをご容赦下さい。

私は、認定NPO法人ふまねっとの代表をつとめております、北澤一利と申します。当法人は、「ふまねっと運動」というオリジナルの運動をつかって、高齢者の社会参加を支援し、健康づくりボランティア人材の養成に取り組んでおります。全国の47都道府県で約8,000人の正会員が活動しております。

この度の新型コロナウイルスのパンデミックに伴う自粛要請により、外出をひかえている市民の皆様は歩行低下や認知機能の低下が懸念されております。また、DVの被害も発生しております。

そこで、ご自宅にある新聞紙を使って、無料でできる楽しいふまねっと運動を開発いたしましたのでご案内申し上げます。ぜひ、市民の皆様の歩行改善、認知機能改善にお役立て下さい。

### ふまねっと運動とは？

ゆかに敷いた「あみ」を、ふまないように歩くだけです。とても簡単。ゆっくり、慎重に、丁寧に歩いて下さい。歩行時のバランスの改善、注意の改善、認知症の予防、転倒予防につながります。

**無料「おうちでふまねっと」に参加するには？ 5分で準備完了。**

※スマホで右のQRコードを読み込むと、ふまねっとの作り方が動画でご覧いただけます。

## 1. 新聞紙でふまねっとをつくります

必要なもの ①新聞紙12枚、②ホッチキス、または、セロテープ、③インターネットに接続されたPCかスマホ、タブレット端末



新聞紙を12枚ご用意下さい。ホッチキスかセロテープでとめて、4マスのふまねっとを2つ作ります。それをさらにクリップで接続したらできあがりです。

## おうちでふまねっとメニュー表

※全て無料です。インターネット回線の使用料がかかりますので、Wi-Fi環境でご利用下さい。

		<p>令和2年4月24日 教室の録画</p> <p>きらきら星の歌に合わせて歩きました。</p>
		<p>令和2年4月16日 教室の録画</p> <p>ドレミの歌に手拍子を付けて、少し、難しくなりました。</p>
		<p>令和2年4月2日 教室の録画</p> <p>はるよこいの歌に合わせたステップを練習しましょう。</p>
		<p>令和2年3月27日 教室の録画</p> <p>はるがきたの歌に合わせてゆっくり歩きました。</p>
		<p>ふまねっと オンライン教室のご案内</p> <p>ふまねっと運動の簡単な紹介です。</p>
<p>この他にも録画を楽しむことができます。右のQRコードからご参加下さい。このふまねっと運動をつかった、市町村の通りの場の活動もあります。</p>		<p>ふまねっと運動の効果や全国の市町村で、行われているふまねっと運動のご紹介です。</p>