

ふまねっと運動の効果を紹介する北沢さん（右端）



効果」が8日、市総合福祉センターで開かれた。

市内で特別養護老人ホームを運営する社会福祉法人芦別慈恵園が地域貢献事業として行い、約80人が受講した。

ふまねっとは50センチ四方のマス目を並べたネットを敷き、音楽や手拍子に合わせて縁を踏まないように歩く運動。2004年に釧路で始まり、全国に普及している。

北沢さんは「筋力を向上させるのが運動であり、健康につながるという先入観があるが、運動を筋力向上に限定すると、その楽しさが伝わらず継続性が低くなる」と指摘し、ふまねっと運動は縁を踏まないように歩くという簡単な運動で脳の神経を活性化させ、歩行機能と認知機能が改善される効果があると強調。「障害者も高齢者もだれもがいつでもどこでも行えるし、笑顔と交流をつくりだす」と述べた。

ふまねっとで健康づくり 芦別で考案者講演

【芦別】認知症や介護予防に役立つ軽運動「ふまね

っと」の考案者、北沢一利さん(60)＝札幌在住＝を招

いたまちづくり講演会「ふまねっと運動の誕生とその