

# 「ふまねっと」楽しむ

## ボランティア活動者「フレイル」予防にと体験 フォローアップ研修

美幌町社会福祉協議会  
によるボランティア活動  
者フォローアップ研修  
「ふまねっと運動で生き



フレイル予防にも有効な「ふまねっと」を体験

活き100歳人生を!!  
が22日、しゃきつとプラ  
ザで開かれた。町民約30  
人が参加し、フレイル

(加齢による身体機能  
低下による健康障害)予  
防として楽しく取り組め  
る「ふまねっと」を体験

した。

ふまねっととは、縦横50  
センチのマスが3×8列にな  
ったネットを踏まないよ  
うに、さまざまなステッ  
プで歩くもの。脳で考  
え、体を動かすこのよう  
な多重課題運動はフレイ  
ル予防や記憶力の向上に  
もつながる。

研修では、ふまねっと  
美幌支部の平田美木男支  
部長がふまねっとの紹介  
やフレイルについて説  
明。歳を重ねても元気に  
生きるコツを替え歌や10  
カ条で紹介し、参加者の  
笑いを誘っていた。

この後、参加者らは4  
つの班に分かれ、2人ず  
つ実技体験。ふまねっと  
美幌支部による見本に続  
き「1マスに2歩ずつ、  
右足から右、左」という  
基本のステップから、歌

に合わせ手拍子を加える  
ものまで4段階を体験し  
た。参加者はゆっくりと  
足下を確かめながら8列

を踏破。歩き終えた組を  
毎回拍手で迎える和やか  
な雰囲気の中、全員が笑  
顔で楽しんでいった。