

# ふまねっと運動のすすめ が道新で大きく紹介されました!

2021年(令和3年)6月19日(土曜日)

くらし

北海道新聞

## 「ふまねっと」特長や効果 一冊に

釧路発祥の運動 考案者北沢さんが出版

釧路市で生まれた高齢者らの健康づくりや介護予防のための運動「ふまねっと」の普及に取り組む、認定NPO法人ふまねっとの北沢一利理事長(57)＝札幌市＝が、この運動の方法や特長、効果や各地の取り組み事例などをわかりやすく解説した著書「ふまねっと運動のすすめ」を、寿郎社(札幌)から出版した。

ふまねっとは2004年に北沢さんが道教大釧路校の学生と考案。床に敷いた網を踏まないように注意してゆ

っくりと歩く運動だ。歩行や認知機能の改善効果がある。運動教室は各地の町内会や老人クラブ、高齢者の施設や病院、市町村などで開かれ、全国に広がる。新型コロナウイルス禍になる前の年間参加者は35万～40万人に上ったが、現在は多くの教室が一時休止状態にあるという。

教室に参加した高齢者が、講習を受けてサポーターと呼ぶ教室の「指導者」となり、健康づくりの担い手として社会に貢献できるのが特長

だ。こうしたサポーターがいま全国に約5千人(うち道内に3千人)いる。

北沢さんは「ふまねっとは高齢者同士で楽しく健康づくりができ、仲間や地域住民のつながりも生まれる。介護費用の削減に貢献しているのではないだろうか。今後、高齢化がさらに進む中、本書の出版を機に、ふまねっとによる住民主体の健康づくりの一層の普及に取り組みたい」と話す。

A5判、204頁。2200円。書店で販売している。同法人 ☎011・807・4667(平日の午前9時～午後5時)でも送料無料で購入できる。

(編集委員 岩本進)



出来上がったばかりの著書「ふまねっと運動のすすめ」を手に話す北沢一利さん

6/7には  
 朝日新聞  
 でも  
 広告に  
 います  
 せ →

ふまねっと運動のすすめ  
 認知機能を改善する  
 高齢化地域の健康づくり  
 北沢一利 著  
 2200円  
 寿郎社 TEL011-708-8565  
 FAX011-708-8566  
 〒060-0807札幌市北区北7条西2丁目

ご注文は下記にご記入の上→寿郎社 FAX011-708-8566

注文票			
地小出版 流通センター 取扱品 ●書店名 ●御担当者名	●発行 寿郎社 ●注文数 冊	●発注日 月 日 ●著者名 北澤一利 ●書名 ふまねっと運動のすすめ 認知機能を改善する高齢化地域の健康づくり ●定価: 本体 2000 円 + 税	●備考 ●ISBN 978-4-909281-35-7 C0077