

あみを踏まずに歩くだけで高齢者の

「注意力」「集中力」「記憶力」がアップする!

札幌市・旭川市・釧路市・帯広市・函館市など  
北海道全域で、  
石巻市・女川町・郡山市など  
東北の被災地各地で、  
東京は三鷹市・東村山市などで  
「ふまねっと運動」の  
健康講座が開催されています!

# 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

認定NPO法人ふまねっと理事長

北澤一利著

A5判・並製/204頁/6月上旬刊  
定価:本体2000円+税(税込2200円)  
ISBN978-4-909281-35-7 C0077

「ふまねっと運動」は、介護・福祉やまちづくりの分野で行政からも注目される〈ポピュレーションアプローチ〉。全国に8000人を超える指導者がいます。参加した高齢者自身が「指導者」にもなれるので、地域社会での「認知症予防」「孤立防止」「介護費削減」にも役立ちます。そのノウハウを本書でわかりやすく解説しています。



目次より

第1章 ふまねっと運動の概要

歩くテンポはゆっくり/地域ではユニバーサルプログラムで交流と仲間づくり/病院や施設ではホスピタルプログラムで歩行改善/家庭ではプライベートプログラムで認知症予防/オンライン「おうちでふまねっと」に在宅で参加する

第2章 歩行と認知機能を改善する理論と指導法

第3章 高齢者を指導者として養成する方法

第4章 市町村を支えるふまねっと運動の実績

第5章 住民主体の健康づくりで市町村が果たすべき役割



PR・バブ情報

〈その1〉全国の保健師約1万人が読んでいる『保健師ジャーナル』6月号で大きく取り上げられます  
〈その2〉朝日新聞に6月7日(月)サンヤツ広告を掲載します

北澤一利 (きたざわ・かずとし)

1963年静岡県出身。筑波大学体育専門学群卒業、同大学院体育学研究科健康教育学専攻修了(体育学修士)。札幌医科大学大学院公衆衛生学講座修了(医学博士)。2004年、北海道教育大学教育学部釧路校准教授時代に学生とともに「ふまねっと運動」を開発。現在、認定NPO法人ふまねっと理事長。著書に『健康の日本史』(平凡社新書)、共著に『運動+(反)成長——身体医文化論II』(慶應義塾大学出版会)、『健康ブームを読み解く』(青弓社)など。

\* 本書は地方小扱いですので一部の書店を除き新刊配本はありません。必ず事前のご予約(ご注文)をお願いします。

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