

令和6年9月2日

《ふまねっとでつながろう〜》

## ふまねっと体験会を開催します！

「ふまねっと」は、50センチ四方のマス目のあみを踏まないように歩く運動で、幼児(4歳くらい)から高齢者までどなたでも楽しめるものです。

老若男女集まって、ふまねっとを通してつながり、みんなで楽しく脳を鍛えませんか(^)♪♪

ふるってご参加ください！！みんなで楽しみましょう！

### ふまねっと体験会

日時：令和6年9月28日(土) 10:00~

場所：総合福祉センターハピネス 大広間

内容：基本のステップ、レクリエーションステップなど

参加費：無料

- 飲み物をご持参ください
- 問合せ 下川ハッピーふまねっとクラブ 杉之下まで

携帯 090-9752-1180

みんなで、一緒に脳を鍛えよう

福祉に興味がある中高生のあなた！ふまねっとで高齢者を元気にしよう

ボランティアをしてみたいあなた！サポーターになってみんなを元気にしよう



主催：下川ハッピーふまねっとクラブ

後援：下川町教育委員会

下川町地域包括支援センター

裏面もご覧ください

# ふまねっとで脳を鍛える



## 「ふまねっと」ってなに？

ふまねっと運動は、50センチ四方のマスのあみをよく見て、ゆっくり一歩一歩慎重に踏まないように歩く運動で、「踏まないで歩くネット」というところから名づけられました。この運動は、皆さんがこれまで経験してきた運動とは異なります。また、歩行機能の改善や認知機能の向上が期待でき、大勢で行える楽しい運動です。



## ふまねっとは脳を鍛える～ふまねっとの効果

- ふまねっと運動は単純に見えて多くの課題をこなすマルチタスク運動
- 教えられたステップを自分で考えながら踏むことで、前頭葉と海馬が鍛えられる。
- 海馬を鍛えてワーキングメモリ(作業記憶)の容量を増やす
- 前頭葉の働き(～思考や理性・運動を司り判断力や集中力に関係する)が良くなり判断力や集中力が向上する。
- マルチタスクを行うことを習慣化することで、同時作業をスムーズに行える。
- 楽しく行うことで海馬(短期記憶)と扁桃体(感情)に良い刺激

### ふまねっと運動の7つの課題(マルチタスク)

1. 歩行
2. 網を踏まないという注意力
3. ステップのルールを記憶する
4. ゆっくり歩き重心移動(足への体重の微調節)
5. テンポに合わせる(全身の協調動作)
6. 手をたたく
7. 歌を歌う

