

指導者研修会 10分講話

ふまねっと運動のあたらしさ

2021年6月19日

認定NPO法人ふまねっと

北 澤 一 利

ふまねっと運動と他の運動の違い

1. からだの末梢（筋肉）ではなく、中枢神経（脳）をきたえる。
2. からだの内部ではなく、からだの外部の問題を解消する。
3. 高齢者の社会的な地位を昇格（プロモーション）する。

末梢ではなく、中枢神経をきたえる運動。

これまでの運動

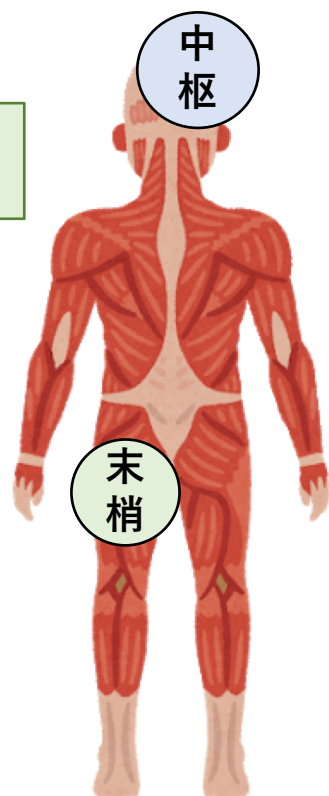
エアロビ
ジョギング
ウォーキング
有酸素運動
フラダンス
ヨガ

呼吸器
肺

循環器
心臓
血管

筋トレ

筋肉
骨格筋
運動神経
感覚神経
自律神経



ふまねっと運動

中枢機能
注意・集中・記憶
バランス

1. これまでの運動は、筋肉や心臓、血管、肺、血液、酸素消費量など末梢を重視していた。
2. ふまねっと運動は、注意、集中、記憶や判断などの中枢神経機能を重視する。
3. どちらの運動も大切で優劣はない。どの運動もみんな効果がある。
4. 週に1回のふまねっと運動だけでは足りない。
5. 毎日、40分程度の運動を継続することは、生活習慣病の予防効果が大きい。

からだの内部ではなく、外部の問題を解消する運動。

これまでの運動

セサミン
グルコサミン
コンドロイチン
DHA
コラーゲン
βアミロイド除去

からだの内部の問題



膝が痛い
筋力低下
骨粗鬆症



からだの内部の問題
物質の問題

クスリで治る

ふまねっと運動

役割
信頼
感謝
尊厳
敬意
自信
勇気
貢献



さそう
ほめる
教える
教わる
はげます
よろこぶ



役割
信頼
感謝
尊厳
敬意
自信
勇気
貢献



孤独
孤立
閉じこもり

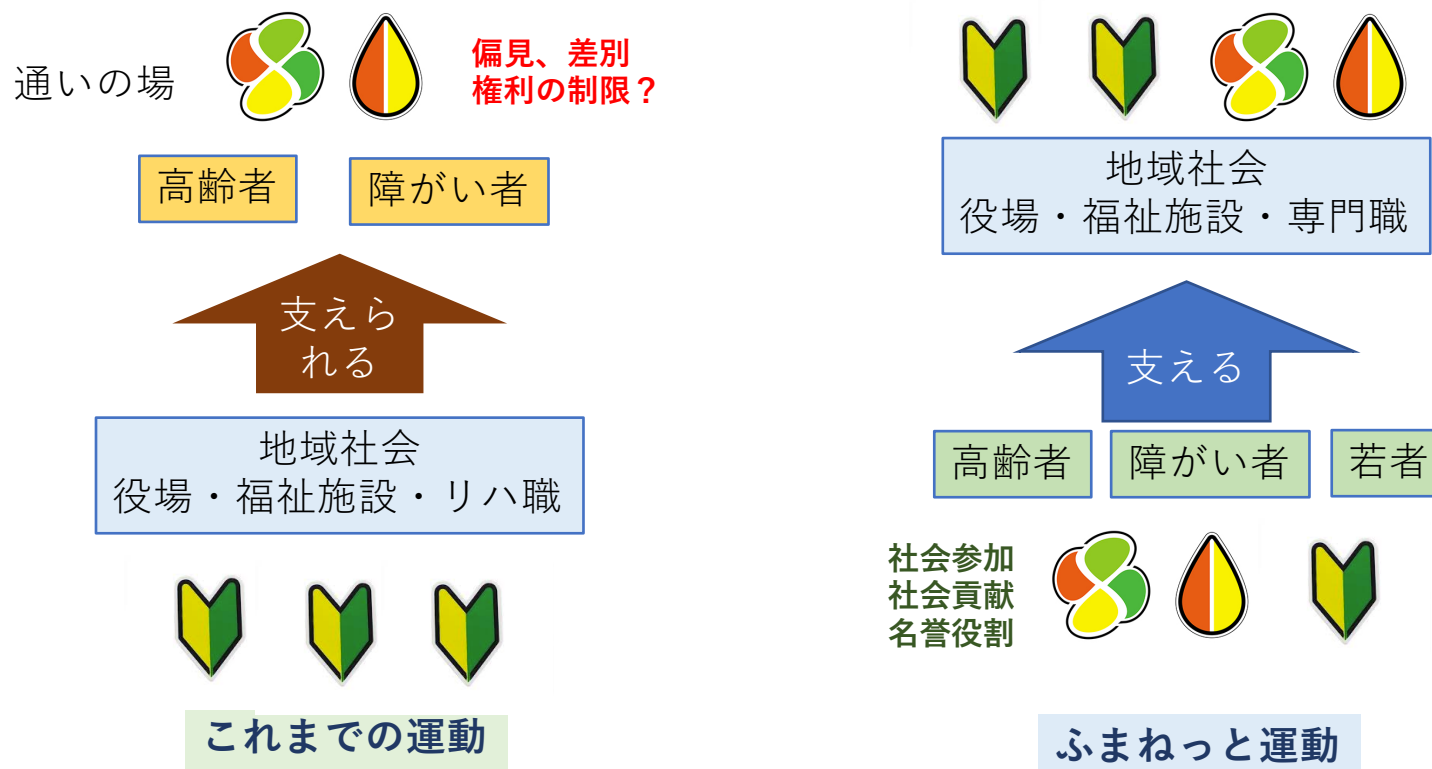


からだの外部の
関係の問題

クスリでは治らない

治すのは難しい？

高齢者の社会的な地位を昇格（プロモーション）する運動。



これをコペルニクスの転換という。
考え方は新しくないが、手法は新しい。

ふまねっと運動は、イノベーションである。

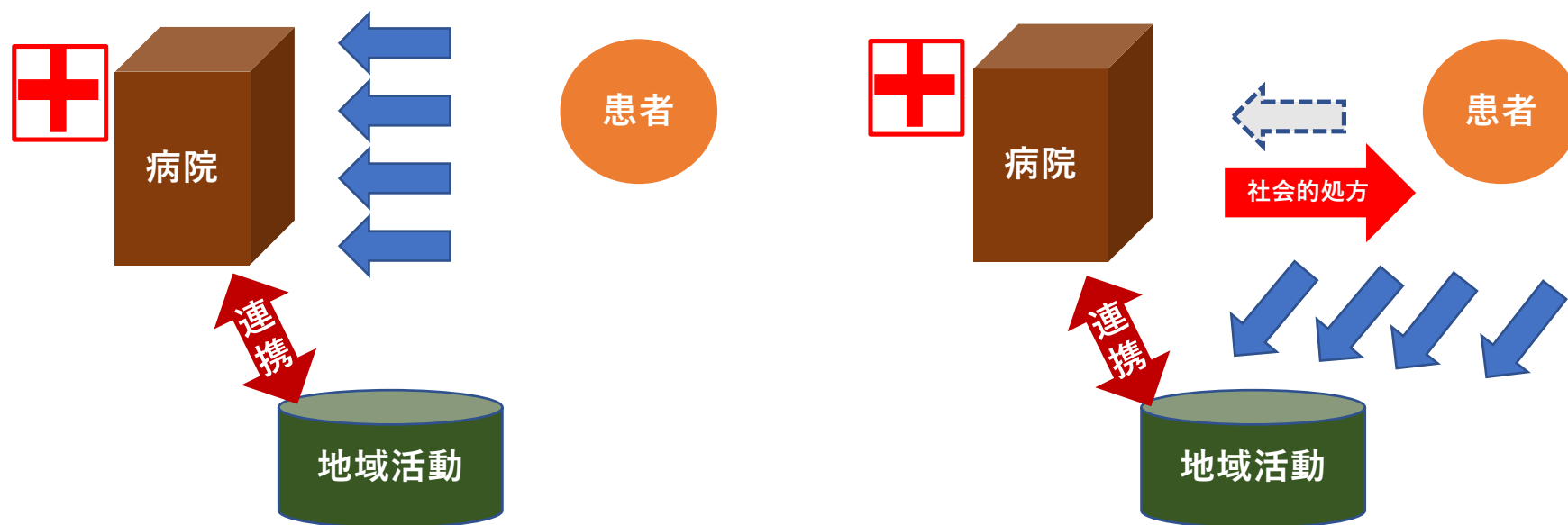
- イノベーション（英: innovation）とは、これまでの社会にな
いアイデアを考案し、大きな飛躍を生み出すこと（北澤）。
- 一般には新しい技術革新という意味で使われることが多いが、
それだけでなく新しいアイデアから社会的意義のある新たな価
値を創造すること、社会に大きな変化をもたらす自発的な人・
組織・社会の大きな変化を意味する（ウィキペディア）。

ディスカッション

このふまねっと運動を今後どう活かすか？

1. **社会的処方**＝病院に通院する患者の受皿となり、社会的活動（＝ボランティア活動）の場を提供することで回復を支援する処方。
2. うつ、閉じこもり、頭痛などの慢性疾患に効果が認められている。
3. イギリス政府は、2019年から予算化して実績を上げている。
4. ボランティア団体が、地域の医療機関と連携して「**受皿**」を用意する必要がある。
5. ふまねっとサポーターが、地域の医療機関と連携して「**受皿**」となることができるのではないかな？
6. 地域のサポーターが組織を作れるように**リーダー**を養成する。

社会的処方とは、地域活動がクスリ



ディスカッション

このふまねっと運動を、今後どう活かすか？

1. 子どもたちのコミュニケーション能力の向上に活かす。
2. 全国の小中高生をふまねっとサポーターとして養成する。
3. 小中高生が地域でふまねっと健康教室ボランティアを行う。
4. 小中高生ふまねっとサポーターにはふまねっとを無料貸与する。
5. 小中高生のボランティア活動を記録して表彰（成績評価）する。
6. 高齢者のふまねっとサポーターがこの活動を支援して記録する。

総会と研修会にご出席くださいまして、
誠にありがとうございました。

1. 正会員の皆様の率直なご意見をおよせ下さい。
2. これからも、新しいアイデア、社会貢献、情報提供に
努めてまいります。
3. 国内、国外への活動発信を続けてまいります。