

# ふまねつと運動 調査研究の結果報告

町では介護予防活動の一つとして、ふまねつと運動が活発に取り組まれています。ふまねつと運動とは、「ねつとをふまない」ようにステップを踏む体操です。今回は皆さんにご協力いただいたアンケートなどを基にした、ふまねつと運動の調査研究の結果を報告します。

## ○3年間に渡るアンケートへのご協力、ありがとうございました！

当町は「ふまねつと運動が盛んな町(北海道内8町協力)」の一つとして、北海道千歳リハビリテーション大学が実施する『町民の健康長寿に関する調査研究』の対象となり、アンケート調査がH30年度からR2年度にかけ、75歳から79歳の町民を対象として全3回実施されました。当町からは第1回目の調査時に371人(回答率67.2%)、第2回目315人(回答率84.9%)、第3回目307人(回答率87.5%)が回答されています。

## ○ふまねつと運動の効果

ふまねつと運動に参加している人は「日常生活関連動作」、「運動機能」、「閉じこもり」、「認知機能」、「抑うつ状態」の低下を抑制できていることがわかりました。要介護状態になるリスクを予防し、死亡リスクの低下につながるとも考えられています。

当町は「介護保険料の引き下げ額が大きかった町の一つ」として、今年の4月に北海道医療新聞社の介護新聞で紹介されていて、他に紹介された市町村も「ふまねつと運動が盛んに行われている」ことが当町と共通した特徴でした。**※1ふまねつと運動が介護予防につながり、介護保険料の引き下げの要因の一つになったと言えるのではないのでしょうか？**

## ○新型コロナウイルス感染症に負けず運動しています！

さらにうれしい結果です！当町のふまねつと運動の実施率が、平成30年度21.4%、令和元年度23.6%、令和2年度24.1%と、年々高くなっていました。町民の皆さんとボランティアサポーターの頑張りがあったからこそ、今回の調査結果に繋がりました。

当町はボランティア団体「ふまねつとサポーター、一九・三(寺岡清敏代表)」が各サークルへ訪問し運動をしています。

参加を希望する方やサポーター活動に興味がある方は、問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。



今回お知らせした調査研究の結果やふまねつと運動の効果などがまとめられた『ふまねつと運動のすすめ-認知機能を改善する高齢化地域の健康づくり(寿郎社:北澤一利さん著)』に当町のことも掲載されています。

※参考:『ふまねつと運動のすすめ』-認知機能を改善する高齢化地域の健康づくり(寿郎社):北澤一利さん著



問い合わせ先 / 役場福祉課地域包括支援係 482-2921(課直通)

## 令和3年度の合併浄化槽設置費補助を行っています

町では、浄化槽の普及を促し河川・湖・海などの水質保全や衛生的な生活環境の向上を図るため、浄化槽の設置費用の一部に補助金を交付しています。

この補助金の今年度の受付期限が11月1日(明)までとなっていますのでご注意ください。

補助金の詳細については、担当課までお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先 役場水道課設計係Q482-2942(課直通)

