

ふまねっと運動教室のご参加の方へ

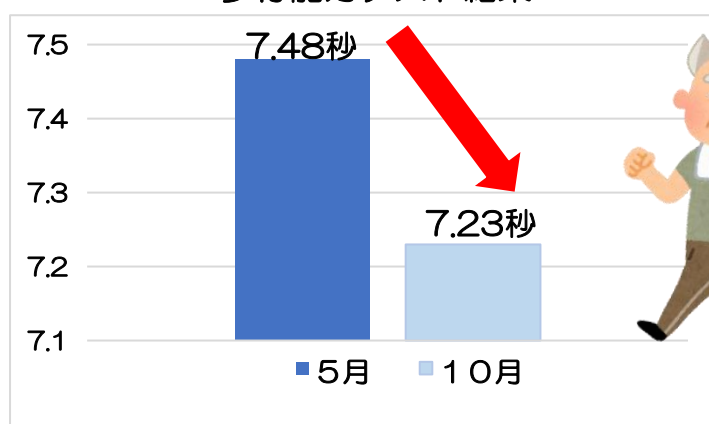
ふまねっと運動には「歩行機能」と「認知機能」の改善効果があるといわれています。



鳥栖市では、5月と10月にふまねっと運動教室にて、歩行能力テスト（TUG）や基本チェックリストの記載をお願いしております。

今回は、5月と10月の両方に参加をしていただいた「38名」の方のデータをもとに、ふまねっと運動教室の効果を確認してみましたので、見てください😊

～歩行能力テスト結果～



歩行速度が**約0.3秒早く**なり歩行機能が改善！

約8割の方が健康状態を維持しています！

約7割の方が認知機能が維持・改善しています！

ふまねっと運動教室に行くことで、MCI など認知機能の維持・改善、歩行能力の改善につながるということが分かりました。



新しい参加者も大募集中ですので、近所の方や友人を誘って来てください！

令和7年度もよりみなさまが元気で過ごせるように、ぜひふまねっと運動へのご参加をお願いいたします(^^)／