

地域の健康づくりボランティア人材を養成してみませんか？

1. ふまねっと講演会・体験会



1. 体験を通じて、ふまねっと運動の新しさや効果を学びます。
2. 住民主体の健康づくりの必要性と方法を学びます。
3. 講演会后、市町村内の受講者を集めます。町内会、老人クラブ、地域のキーパーソンに声をかけましょう。

仲間づくり、まちづくりのスタートです！

3. 自主練習（各地で実施）

1. サポーター仲間と一緒に、毎月2回程度の自主練習会を行います。
2. 自主練習会の場所、時間、役割を相談して決めましょう。

練習を重ねて、自信やチームワークを高めます。

5. 健康教室リハーサル

住民主体の健康づくりが始まります。

1. サポーターの役割や心がまえを忘れずに、生徒さんを励まして、間違いを指摘しない。
2. 下から支える、歓迎の気持ち、ボランティア活動のはひふへほを実践しましょう。

全国 3,500 人が
ふまねっとサポーターになりました！
健康づくり指導者養成のしくみ

2. ふまねっとサポーター養成講習会



ふまねっと運動の指導資格を取得します。

1. 安全に、楽しく継続するための指導方法を、1日の講義と実技で学びます。
2. ワークブックを読みながら、役割を代えて練習します。
3. ふまねっと運動の効果、目的・理念、ボランティア活動の心構えや注意事項を学びます。

4. フォローアップ研修会

基本の復習・活動準備の学習をします。

1. 健康教室を担当する班やグループのリーダーを決めます。
2. リーダーは定期的に交代します。その他の活動のルールや役割も相談して決めます。
3. お互いにすすんで役割を引き受けましょう。協力しながら信頼関係を高めましょう。

「ふまねっとサポーター」は、高齢者の社会貢献を支援するための資格です。

ふまねっと運動を行うためには、安全に正しく指導するための資格が必要です。講習会を受講し、NPO 法人ワンツースリーに正会員登録^{*}をすることで、ふまねっとサポーターの資格を取得できます。多くの 60 代、70 代の方々が、地域における社会的役割を獲得し、貢献しています。

^{*}正会員として毎年年会費が必要です。

ふまねっと運動を体験しよう

あかとんぼ

		
		
		ふまねっと運動で 地域でとりくむ 住民主体の 健康づくり まちづくり
ふまねっと サポーター 養成講習会 高齢者の 社会貢献と まちづくりの資格		
		
		
		
		

か～

いつの～ひ

見たの～は～

おわれ～て

ぼ～

あかとん

こやけ～の

ゆうや～け

ふまねっとステップクイズ



ふまねっと運動は、「二重課題運動」です。

ふまねっと運動は、二重課題運動（デュアルタスク運動）とよばれ、同時に複数の課題を行う運動です。これは、近年、認知機能を改善すると注目されています。

ふまねっと運動では以下の7つの課題を同時に行います。

1. 歩く（運動）
2. あみをふまない（注意） →
3. ステップを覚える（記憶）
4. ゆっくり歩く（重心移動調節） →
5. リズムに合わせる（協調動作）
6. 手拍子をする（注意の分配） →
7. 歌をうたう（交流）

脳の神経活動を活性化

ふまねっと健康教室の長所

1. いつでも、どこでも、誰でも、行える。
2. 笑顔と交流を作り出す、楽しい活動。
3. 歩行と認知機能効果があり、安全に行うことができる。
4. 長く継続できるしくみがある。
5. 人材づくりにつながる教育（成長）的な活動。
6. 役場、住民、民間と地域の連携を築くことができる。
7. 弱者（高齢者）が主体的に参加できる。
8. 地域包括ケアの枠組みを整える。

ふまねっとサポーターの活動意義とは？

1. 行政に頼らないで、住民の健康を住民みずからの力でまもる。
2. 健康づくりや介護予防を、歩いて通える身近な地域の範囲で実践する。
3. 健康寿命延長、健康格差の縮小のヘルスプロモーションにつながる。
4. 自分のためであり、人（まち）づくりのためでもある。
5. 障がい者、高齢者などの運動機能が低下した人を元気づける。



ふまねっと運動の効果を知ろう

高齢者の身体活動基準は「毎日合計 40 分」

厚生労働省によると、毎日合計 40 分程度の運動に取り組む高齢者は、がん、生活習慣病（糖尿、高血圧）、認知症、関節痛になる確率が 21% 低くなるという研究報告がまとまりました。

そのため、厚労省は平成 25 年 3 月に、「1 日 40 分体を動かすこと」という高齢者の身体活動基準を定めました。

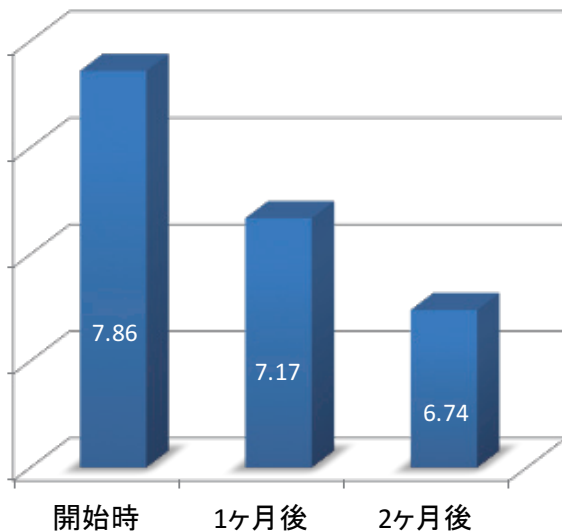
ふまねっとで主観的健康感を良好に

北海道中川郡池田町の 70 歳代の地域在住住民 1180 人のうち、661 人（56.0%）から 2 年間の追跡調査（郵送法質問紙調査）に協力が得られました。調査の結果、ふまねっと運動教室に月 1 回以上参加した人は、参加しなかった人に比べて、2 年後の主観的健康感が不良を示すリスクが 50% 低いことがわかりました。

主観的健康感は様々な研究により将来の死亡リスクや機能障害を強く予測する指標であるとされています。

(SSM - Population Health, (2016), p136-140)

生徒 35 人の平均タイムの変化



ふまねっとハウスで平均 14.2% の歩行改善

いつでも、誰でも、何度でも、ふまねっと運動に参加できる場所として試験的に釧路市と札幌市に二か所の「ふまねっとハウス」を作りました（2015 年厚生労働省モデル事業採択）。

この「ふまねっとハウス」で、ふまねっと運動を二ヶ月間行った生徒 35 人のうち、31 人（91.4%）に歩行機能の改善が認められました。

歩行タイムの平均改善率は、2 ヶ月で 14.2% でした。生徒 35 人がふまねっと運動を行った回数は、1 ヶ月平均 6.4 回でした。

週 1 回のふまねっとで歩行と認知機能が改善

無作為抽出した平均年齢 76.8 歳の健常高齢者 30 名を対象に、毎週 1 回 60 分、8 週間継続してふまねっと運動を行い、ふまねっと運動に参加しない対照群 30 名と比較しました。

タッチエムという認知機能の測定器械（100 点満点）の平均得点が 6.8%（80.0 点から 85.4 点）高くなり、歩行タイムが 11.5%（8.5 秒から 7.52 秒）短くなり、認知機能と歩行機能が有意に改善しました。

毎週 1 回のふまねっと運動を行うことで歩行や認知機能を改善すると期待できます。

(Journal of GERIATRIC Physical Therapy. 2015, 38:133-140.)

ふまねっと運動とうつとの関係

北海道中川郡池田町の 70 歳代の地域在住の全住民 1180 人のうち、672 人（56.9%）から横断調査（郵送法質問紙調査）に協力が得られました。

調査の結果、1 ヶ月に 1 回以上ふまねっと運動に参加した住民は、参加しない住民と比べて、抑うつ状態の割合が約 50% 少ない傾向が見られました。

(札幌医学雑誌, (2015), 84 巻, p19-26)



ふまねっと運動の特徴を知ろう

1. 過疎地の高齢者が指導者となって社会参加するための、技術と場所を提供する運動。
2. ステップの失敗が自然な会話や交流を生む楽しさにつながり、ボランティア活動を継続させる力をもつ運動。
3. 健康づくりを通じた住民相互の交流や会話が、住民の成長や自信の高まりと相互の信頼関係を築く運動。

ふまねっと運動の歴史と必要性

高齢化率 40% 超の市町村が増えている

北海道 179 市町村中、高齢化率が 40% を超えた市町村の数 (道庁 HP)
平成 24 年 5 市町村
平成 26 年 15 市町村
平成 28 年 31 市町村

要介護認定者数が増えている

北海道の市町村の要介護認定者数を平成 18 年 3 月と平成 27 年 3 月 (厚労省 HP) で比較する。
千歳市 2,585 人から 3,494 人 (35%増)
札幌市 78,357 人から 99,052 人 (26%増)
釧路市 8,719 人から 10,789 人 (24%増)
全 国 5,305,623 人から 6,203,923 人 (17%増)

介護保険料が高くなっている

介護保険料は 15 年間で約 1.9 倍に増加。

全国平均 平成 12 年 2,911 円
平成 27 年 5,514 円

北海道 最高額 上ノ国町 6,150 円

最低額 音威子府村 3,000 円

全国 最高額 奈良県天川村 8,686 円

最低額 鹿児島県三島村 2,800 円

(厚労省 HP)

日本の認知症患者が増加している

平成 25 年時点で 462 万人が認知症と推定される。

65 歳以上の高齢者の 15% が認知症。

85 歳以上の 40% 以上が認知症。

他に軽度認知障害の患者は 400 万人。

(平成 25 年 6 月 1 日朝日新聞)

高齢者が感じる不安

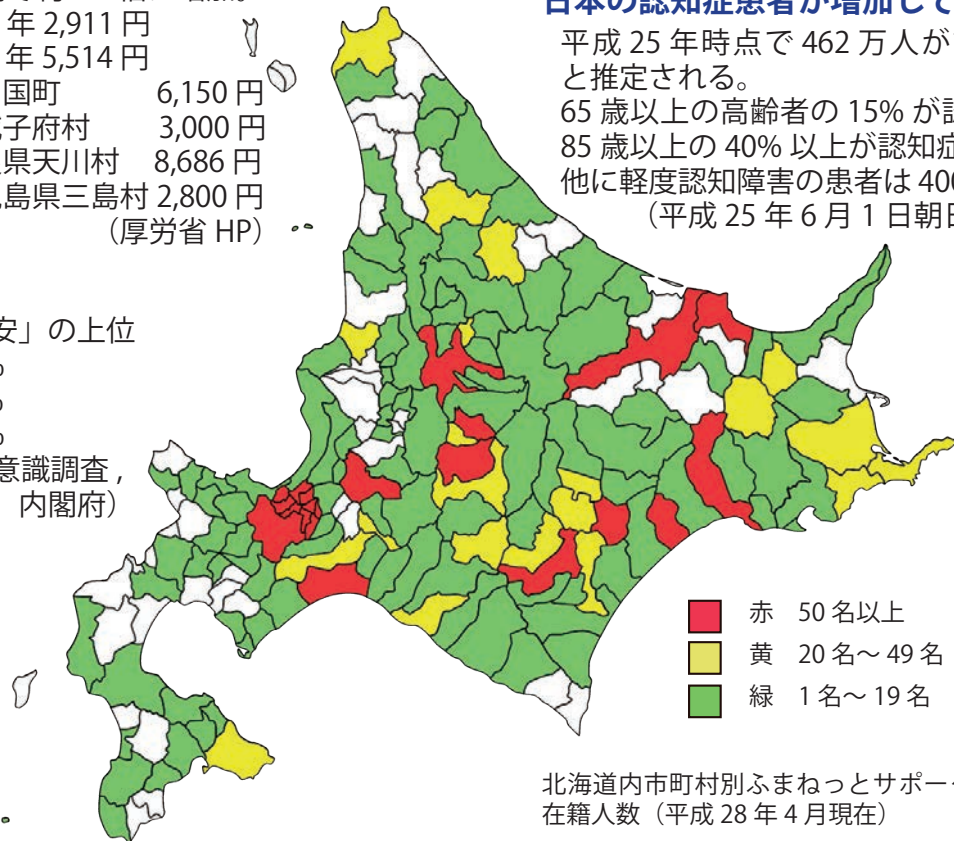
高齢者が抱える「不安」の上位

「体力の衰え」 62%

「認知症」 55%

「がん」 45%

(平成 27 年高齢者の意識調査, 内閣府)



住民主体の健康づくり活動を北海道から全国へ、海外へ。ふまねっと運動の広がり

ふまねっと運動の歴史と認定 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの概要

- 2004 年 11 月、北海道教育大学釧路校北澤一利准教授 (現教授) と学生でふまねっと運動を開発。
- 2005 年 6 月、北海道釧路市にて NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー設立。ふまねっとサポーター講習会の開始。
- 2016 年 5 月、ふまねっとサポーター、インストラクターが全国で 5,000 人を超える。
- ふまねっと運動の普及を通じてボランティア人材の養成、まちづくりや住民の信頼関係の構築に貢献。社会的弱者 (高齢者、困窮者、障害者) の社会貢献、過疎地における住民主体の健康づくりを支援する。



www.1to3.jp

認定 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー

〒 001-0023 北海道札幌市北区北 23 条西 6 丁目 1-45 浜ビル 1 階

電話 011-747-5007

FAX 011-747-5008

Mail info@1to3.jp

ホームページ www.1to3.jp