

# ふまねっと ひろば

2017年  
1月10日発行  
冬号  
NO.32

正会員の現況 (平成28年12月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	3,915
	インストラクター	2,909
	重 複	-631
	その他	2
合 計		6,195

認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー  
〒001-0023 札幌市北区北23条西6丁目1-45 浜ビル1階  
☎011-747-5007 ☎011-747-5008 ✉info@1to3.jp



平成28年10月14日に、宮城県石巻市鮎川(牡鹿半島)でサポーター講習会が行われました。被災地の本格的な復興をめざすまちづくりにはふまねっとの出番です。

## もくじ

- サポーター活動報告…………… 1
- インストラクター活動報告…………… 3
- フォーカス「真狩村ふまねっとサポーターの皆さん」… 4
- ステップ：たこのうた…………… 6
- キーワード…………… 7
- 事務局からのお知らせ…………… 8

平成25年3月に厚生労働省が定めた65歳以上の身体活動基準によれば、毎日40分の運動は、高齢者のがん、脳卒中、糖尿病、高血圧、認知症、関節痛などの生活習慣病の危険率を21%低下させる効果が期待できるそうです。

## 毎日40分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動。認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー

## サポーター活動報告



下川町は、北海道北部に位置し、豊かな森林に囲まれた人口約3400人の町です。高齢化率は39.7%（平成28年1月1日現在）で、北海道内179市町村のうち29番目に高いそうです。

6年前、酪農業を退職した私は、狭い地域の人たちとの交流が少なく、町の行事に参加しながらこれからの人生、一番長続きできてやりたい

下川ハッピー・ふまねっとクラブ 会長 佐藤美恵子

いことは何かと模索していました。そんな中、町の地域包括支援センター（以下、包括）からふまねっと運動のことを紹介されました。

町では介護予防事業や生きがい健康づくりの一環として、ふまねっとサポーター養成講座が平成24年度から3年間にわたり開催され、私を含め43名のサポーターが生まれました。ある時、包括や社会福祉協議会（以下、社協）からサポーター組織の設立の働きかけがありました。「サポーター活動が活発になれば、地域住民の生きがいづくりや、健康づくり、介護予防、



そして、住民同士の見守りにもつながるのでは…？」という打診でした。私達も、せっかく取得したサポーターの資格を生かして、町のためにお手伝いしたいと思いました。そして何よりも、自分のために、長く続けるために、サポーター自身が中心になって仲間意識を持つことが大切だと考え、みんなで組織を設立することにしました。そうして、平成25年8月1日に「下川ハッピー・ふまねっとクラブ」を設立しました。メンバーは現在29名です。

私達の活動拠点は、包括や社協の事務所がある町の総合福祉センターにあるため、何事もすぐに相談できます。包括では、サポーター養成講座の開催や、私達のスキルアップ支援、町の広報誌や回覧板等による宣伝、各活動先との連絡調整等を行って下さっています。包括の方、社協の方、サロン事業関係者等が私達と同じようにサポーターの資格を取り、クラブの一員として活動しています。特に会計を含む事務的なことの一切を担当して下さいるので本当に助かります。例えば、補助事業への申請により、クラブの旗やユニフォームを揃えたり、介護予防アクションポイント事業により、サポーター活動をポイントにしてもらうことができました。こうした支援は私達の活動の励みにつながっています。

現在の活動状況は、高齢者支援ハウス、障害リハビリクラブ、町の総合福祉センターで月1

～2回、町内6カ所のサロンで年1回ずつ、その他要請に応じて老人クラブ等で活動しています。さらに月1回のサポーターの例会を合わせると、月平均6回の活動を定期的に行っています。1カ所ごとに3人の担当者を決めて、半年ごとの予定表を作って活動しています。参加者からは、「家に一人でいてもつまらないが、ふまねっと教室に参加してみんなと顔を合わせることができてとても楽しい」とうれしい感想を頂いて活動の励みにさせて頂いています。

サポーターの半数は、仕事を持っていて、日々の活動で自由に動ける人は12～13人で70～80代です。今の活動を続けていくためにはサポーターの人数を維持していくことです。私を含めサポーターが皆口にするのは、「人前で話すことはすごく緊張する」と言うことです。ですが、活動を始めてから3年余り、皆さんそれなりに慣れてきています。何より、サポーターになって人とのふれあいが多くなり、町で会っても声を掛け合える人が増えたことが私達の喜びになっています。あるサポーターは、「自分にとって今、一番大切な場になっている」と言うほどです。また、仕事をしている若いサポーター（50～60代）も、“縁の下の力持ち”として、都合に合わせて活動してくれています。これからも、現状を維持しながら無理せず、長く続けて行けたらと思っています。



定例会の自主練習の様子



## インストラクター活動報告

医療法人社団翠会陽和病院（東京都練馬区）作業療法士 須佐美麻衣



陽和病院は、東京都の練馬区にある 288 床の精神科単科の病院です。

私たちの病院では、ふまねっと活動を 2011 年より導入し、6 年目になります。

院内での転倒事故が継続して多い状況があり、医療安全促進委員会の転倒分科会にて、その対策の一つとして、歩行機能改善、認知やバランス機能の維持向上を期待し導入を検討しました。最初は 1 つの病棟にて試し実施を行い、参加者の歩行機能やステップの学習に改善がみられ、また参加者自身が歩行機能の改善を実感できたとの声もあり、委員会にて承認後、院内全体での導入となりました。

活動形態としては、毎週火曜日の 14 時から 15 時に OT センターでの OT プログラムとして実施しています。上記 1 時間を患者さんがふまねっとを実施し、その前後 30 分を各病棟スタッフと OT プログラム担当にて前後ミーティングを行っています。現在では、月に 1 度は転倒分科会委員 5 名も参加しています。

また、OT センターのみならず、2012 年からは特殊疾患病棟（車椅子の方が多い）内にてふまねっとを導入しました。ふまねっと効果と共に、患者さんが本来持ち得ている“歩きたい”という気持ちに寄りそう 1 つのツールとなっています。

当院では、院内に 3 級インストラクター資格者は 10 人おり、ふまねっと活動を皆で協力しつつ行っています。

ふまねっとの参加については、参加者は平均 11 人前後、2 つのチームに分けて実施しています。年齢層は 60 歳以上の参加者がほとんどで、精神科救急入院料病棟の参加者はおよそ 4 回、慢性期病棟の参加者はおよそ 16 回が平均参加回数となっています。

実施内容は、まっすぐのみのステップ、まっすぐと斜めのステップ、とチーム毎も難易度を少し変えて行っています。また、実施と同時に

3 ヶ月毎に TUG（タイムアップアンドゴーテスト）、半年ごとに MMSE（ミニメンタルステート検査）、転倒転落リスクアセスメントを評価しています。

昨年度までは評価の徹底が十分とはいえず、また院内への活動への認知度も高いとはいえないう状況がありました。参加者の効果・改善点を明確にし、継続した評価の実施と共有が課題となりました。

課題に対し、まずは委員会での実施内容の共有、評価の実施定着に向けて再検討を行いました。実施方法改善に取り組み、上記評価 3 種は担当職種を決める事での協力を得るなどして、評価実施率は向上しました。

参加者には、間違えずにできると「やった～！」と嬉しそうに話したり、「うつっぽい気持ちだったけど参加して良かった。良い気分転換になった」「このプログラムは良い。左右を使い分けるのがね」と、感想を述べたり達成感、満足度も高くなっています。また、スタッフからは良い所をしっかりとご本人へフィードバックする事が、より参加者の動機づけや参加継続にもつながっているなど、効果が実感できている声は多いです。実際に個別評価では、大きくマイナスの結果にならず、維持はできています。ただし、より必要と考えられる参加者ほど、状態による継続参加が困難な状況も認められています。

今後は、個人やスタッフが実感している評価や効果を、より各参加者や各担当にも示すために、映像記録も活用し、より深めた評価の共有を行って行きたいと考えています。



スタッフによるプレミーティングの様子



住民主体の健康教室を実践している各地のふまねっとサポーターの中から、毎回キーパーソンをお訪ねして、その活躍の背景やお人柄にせまってみたいと思います。

## 真狩村(まっかりむら)ふまねっとサポーターの皆さん



後列左から／遠藤美也子、鶴岡美代子、内山悦子、野々村都子  
(真狩村社会福祉協議会)  
 前列左から／西村生子、高橋久美子、小野寺紀代美、後藤真信  
(真狩村役場住民課)



真狩村では平成26年5月と平成28年6月にふまねっとサポーター講習会を開催しました。誕生したサポーターさんたちは、村の介護予防事業「ふまねっとクラブ」を担当しています。真狩村での取り組みについてお話を伺いました。

### ●サポーターになったきっかけは？

**西村** 役場の小野寺さんからお電話をいただいて、年だからサポーターなんて、ぜんぜん思ってなかったんですけど、自分のためにもなるかなと思って。

**小野寺** サポーター講習を開催する前に(ワンツースリーから)3回来ていただいてふまねっとの体験会をしましたけど、その時の参加者の中から若い順番に皆さんに声をかけさせていただきました。

**高橋** 体験会に参加して、それで終わりと思っていたんです。すると小野寺さんが声をかけてくれたので、そっか、少し役に立てれば良いかなと。

### ●どんな活動をされていますか？

**小野寺** 平成26年の5月にサポーター講習をしてもらって、さっそく6月から教室をスタートしました。毎月第2水曜日に打合せをして、第3水曜日に村の介護予防事業の「ふまねっとクラブ」という教

室を行っています。6月の教室は私が進行したんですけど7月から担当を分けましょうと相談して、ステップの説明の担当を分担していただきました。

**後藤** 小野寺さん上手なんですよ。役割分担を小野寺さんが決めてくれたらすぐに会議終わるんですけど、私たちが自分から手を上げるのを待ってるんですよ。で、私これやりたいですって手を上げたら、皆さんも手を上げられて、それがずっと続いているんです。だから割り当てられてやるということが今でもないんですよ。

**高橋** 小野寺さんがステップの説明のセリフを文章に起こしてくれるので大変助かってます。

**小野寺** サポーターさんから何か新しいことを試し



平成26年5月のサポーター講習会で10名のサポーターさんが誕生しました

たいとか、アイデアが出てきたときは、とりあえずやってみて、どっちが良いかみんなで相談して決めています。

**後藤** 「ふまねっとクラブ」には、おひとり、最初来たときは間違えてばかりだった方がいるんです。この人は次来てくれないんじゃないかなって思ってたんです。ところが2回目来られたときはすすと歩けるようになってるんですよ。3回目、ニコニコ笑顔になったんですよ。この方を見て、ふまねっとってすごいもんだなって思ったんですね。

**西村** 狭い村だから、もともとみんな顔見知りなんですけど、「ふまねっとクラブ」に来ての方はみんなに会えて楽しいって言ってますよ。

**小野寺** 「ふまねっとクラブ」の他には、老人クラブの例会の後にやっているのと、包括支援センターから各地区に出向いて、「出前健脚クラブ」という事業をやったんですが、サポーターさんにも一緒に行ってもらって、体験教室をお願いしました。あとは今年から町内会でも行っていきたくと思っています。

**後藤** 私は、「ふまねっとクラブ」に参加した人がすぐ歩けるようになる様子を見て、これは良い運動だなと思ったんです。それで1年前から自分の地区で月1回教室を行っています。最初、人を集めるのに苦労しましたね。1軒1軒回って、まずそこからスタートですね。で、95歳になるおばあちゃんがあったんです。認知症が進んでいて、最初は「あんた誰？」って横を向かれて、目を合わせてくれなかったんですね。それがだんだんと顔を見てくれるようになったんです。そして昔のことを話してくれるようになったんです。本人も昔のことを思い出してびっくりしていました。ふまねっとは認知にも効果があるんだなって感じています。

**小野寺** 介護予防事業として取り組んでいるのはふまねっとと、体操を中心とした「健脚クラブ」、二次予防的な「いきいきクラブ」の3つです。ふまねっとを取り入れる前は、保健師が健脚クラブといきいきクラブを行っていたんですけど、住民の方の自主的な活動にしたいとずっと考えていたんです。そんな時にふまねっとという運動を知って、これなら住民の人が取り組めるかなって思ったんです。それでやってみたら良かったので、介護の係とも相談をしながら展開しています。今後は総合支援事業の一般事業にふまねっとがなってくればなって期待して

います。全村に展開していきたくんですけど、サポーターさんが少ないので、もうちょっと人数が増えなかなって思っています。サポーターさんたちを見ていると、サポーターになってくれることで自分たちの健康行動が変わるんだなってすごく感じたんです。今「ふまねっとクラブ」に参加している人に「サポーターになって下さい」と言うと、前に出てしゃべる人になるのはハードルが高いと思われてしまうんですが、ふまねっとに対する理解を深めてもらう勉強の機会という感じにしたいと思うんで、時間をかけてほぐしていきたいですね。

**野々村** 私は仕事を辞めてから、外に出ることが無くなっていましたので、全然違いますね、体調も良いです。

**内山** 私は人の前で話をするのが嫌いだったんです。いつも引っ込んでいたんですけど、いろんな事を教えていただきました。人前で話せるようになって嬉しいです。本当にここに来るのが楽しいです。

**鶴岡** 緊張感を持つことで、自分の記憶、集中、注意を自分で養えると感じています。楽しいです。いろいろ仲間もできたのが良いですね。

**遠藤** 私も今年の6月にサポーターになって、社協の仕事の都合がつけば、「ふまねっとクラブ」に参加しているんですけど、サポーターの皆さんとてもまじめで、自分たちがやるんだっていう意欲がすごいです。

### ●今後の活動の目標を聞かせて下さい

**鶴岡** 自分の地域で奮起しなきゃって思いました。

**遠藤** 町内会で体験会をやったときに、続けてほしいという声があったので、町内会でできる体制をつくっていきたくいです。

**小野寺** サポーターさんをもう少し増やしたいというのと、最低3箇所、定着させたい地域があります。参加してもらったら必ず楽しいって言ってもらえるので、続けたいです。



雪の降る中、19名の参加者が参加し、にぎやかな教室が行われました

Step  
ステップ指導  
アドバイス



【指導の手順】

まずは  
「1、2、3、4」  
とゆっくりとしたテンポ  
で練習しましょう。

ステップができるように  
なったら  
①歌をうたってみましょ  
う。  
②手拍子をつけてみま  
しょう。

毎日  
40分  
歩こう

# たこのうた

8		あがれ
7		天まで
6	ふまねっとステップの WEB 上での公開は 控えさせていただきます	あがれ
5		雲まで
4	ふまねっとステップの 著作権は NPO 法人ふまねっとが 所有しています	うけて
3		風よく
2		あがれ
1		たこたこ
	A B C	



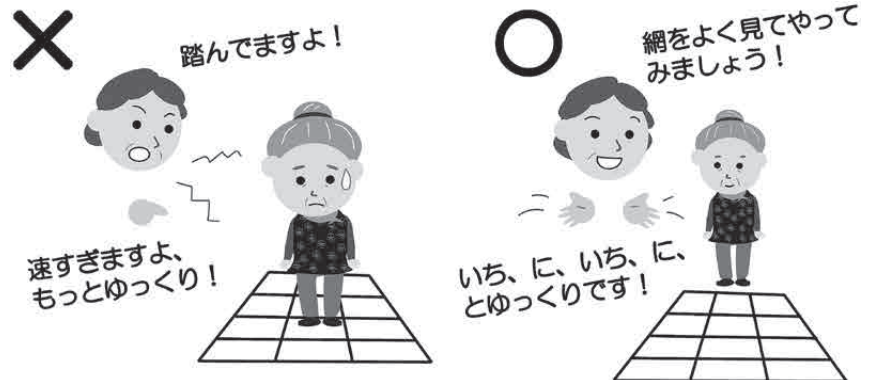
## キーワード：説明や注意は、「個別」にしないで「全員」に

ふまねっと運動では、参加者が間違えても指摘をしないようにしています。なぜなら、指導者の熱心な指導が行き過ぎてしまって、ステップの出来や不出来に厳密、厳格になりすぎてしまうと、参加者の意欲がそがれてしまうからです。また、仲間の前で注意を受けるのも恥ずかしい気持ちになります。そのため、参加者が間違えても、「気にしない、気にしない」、「順調、順調」とほめたり励ましたりしてサポートします。

しかし、網を踏んでいることに気がつかずに歩いてしまう人や、歩く速さがどんどん速くなってしまっている人がいた場合、指導者が注意をせずに放置してしまうと安全や効果に影響が出てしまう可能性があります。

そんな時には、まず、参加者が歩いている最中は個別に指摘はせず、いつもどおり励まして下さい。歩く速さが速くなってしまっても、無理に気づかせようと号令に躍起にならずに、ゴールまで見守って下さい。そして、次の順番の人がスタートする前のタイミングで、全員に向かって修正すべき点をわかりやすくみじかく説明して下さい。

例えば、「皆さん、油断すると、網をかかとやつま先で踏んでしまいますから、網をよ〜く見て、慎重に歩いてみましょう」、「次の方がスタートする前にもう一度、テンポの確認をしましょう（手拍子でテンポを示す）さんはい！いち、に、いち、に、です」などのように、全員で再確認する機会を作りましょう。



## 平成 29 年度定期総会のご案内

平成 29 年度定期総会は、上富良野町で開催いたします。詳細は 4 月発行の「ふまねっとひろば 2017 年春号」でご案内いたします。たくさんの方のご出席をお待ちしております。

日程 平成 29 年 5 月 27 日（土）

内容（予定） 10 時 00 分 公開講演会  
 12 時 00 分 昼休み  
 13 時 00 分 平成 29 年度定期総会  
 15 時 00 分 活動紹介・交流会

場所 北海道空知郡上富良野町

保健福祉総合センターかみん ※駐車場は余裕があります。

アクセス 札幌市・帯広市から車で 2 時間

旭川市から JR・車で 1 時間

JR 上富良野駅から会場まで 1.2km（徒歩 15 分）

宿泊先などの開催地情報は当法人ホームページでご紹介します。



## 平成 29 年度の認定証の更新方法の変更について

認定証は、例年新しく発行しておりましたが、正会員の皆様からの声を反映し、資源の浪費を防ぐことを目的に、平成 29 年度より現在の認定証を再利用することに致しました。

資格を更新してくださった方には、証明シール（写真）をお送りいたします。大変お手数をおかけしますが、現在の認定証にお貼付くださいますようお願い申し上げます。



## 会員資格更新に関わる年会費のお振込とご寄付のお願い

正会員の皆様には、今後ともひきつづき、ふまねっと運動の普及と地域福祉活動の推進にご協力を仰ぎたく、正会員資格の更新をお願い申し上げます。更新には、同封致しました振込用紙をご利用の上、平成 29 年度の年会費をお振込くださいますようお願い申し上げます。なお誠に恐縮ですが、お振込手数料はご負担下さいますよう、ご理解を賜りたくお願い申し上げます。

また、当法人が計画しております、過疎地における住民主体の健康づくり、社会的弱者の社会参加支援、健康格差の解消を目的とした社会事業につきまして、正会員の皆様からのさらなるご支援とご寄付を仰ぎたく、重ねてお願いを申し上げます。

皆様から頂戴いたしました年会費ならびにご寄付は、機関紙の発行、寄付報告書「ふまねっとボランティアシャトル」の発行、全国各地の研修会の開催、学生のボランティア活動の支援、ふまねっと運動の研究のために有効に活用させていただきます。

**なお、皆様のお振込状況は、この機関紙『ふまねっとひろば』をお送りした封筒の住所ラベルに印字された A・B・C・D の記号が表示しております。**以下の表でご確認をお願いします。ご不明な点がございましたら下記担当者までご一報ください。今後とも引き続きお力添えを賜れますようお願い申し上げます。（担当：青木貴宏、011-747-5007）

皆様の年会費の振込状況は、機関紙を送付した封筒の住所ラベルの記号でご確認下さい。

記号	28 年度年会費	29 年度年会費	同封物	必要年会費
A	納入済または免除	納入済	認定証シール	0 円
B	納入済または免除	未 納	認定証シール・振込用紙	2,000 円
C	未 納	未 納	振込用紙	4,000 円
D	ご所属団体より納入される方		認定証シール	0 円

※封筒のラベルに「C」と記載のある方は、平成 28 年度年会費が未納のため、資格が平成 29 年 3 月 31 日で失効いたします。更新証明シールは、お振込が確認できた後に郵送致します。なお本書面は、平成 28 年 12 月 15 日時点で作成しておりますので、万が一、行き違いがございました場合には、失礼をご容赦くださいますようお願い申し上げます。