

NEWS 十勝認知症予防研修会「ふまねっと運動で元気！十勝！～地域で取り組む認知症予防～」



10月3日(日)に帯広市、医療法人社団博仁会大江病院付設体育館でイベントを実施しました。本イベントは、十勝管内ふまねっとサポーター60名を対象とした研修と、大江病院関係者や周辺住民を対象とした講演会と体験会を行い、ふまねっと運動による地域連携型認知症予防活動のPRを行いました。

サポーターを対象とした研修会の目的は、「ふまねっとサポーターが、町内会、老人クラブ、自治体などの要望に応じて出張し、楽しく効果的なふまねっとデモンストレーション教室を実施することができるようになること」。十勝管内10市町村から集まったサポーターさんは、デモンストレーション教室の指導方法を習得すべく、8班に分かれてグループワークを行いました。参加したサポーターにアンケートを行った結果、「指導技術の向上につながった」という質問に対し9割以上の肯定的回答が見られました。さらに「デモンストレーションを担当する自信がついた」という質問に対し8割以上の肯定的回答が得られた他、「他市町村との交流が楽しかった」、「指導技術に地域差があるが、全体で同じ基本事項を確認できて良かった」といった感想が寄せられました。

午後の講演会では、37名の一般地域住民、18名の大江病院関係者が加わり総勢96名の聴衆を対象に、大江病院名誉院長坂井敏夫先生をお招きして、認知症を予防する生活習慣について学びました。坂井先生は認知症を予防するために、「生きがいのある生活をおくる、めんこく(かわいく)老いる、運動をする」

等を紹介して下さいました。

その後、会場では約20名の帯広サポーターさんによる体験実技「ふまねっとデモンストレーション」が行われ、多くの地域市民と大江病院の患者さんが一緒に楽しくふまねっとに参加しました。患者さんからは、「緊張した、けど参加して良かった。」という感想をいただきました。

体験実技終了後、札幌医科大学医学部の森満先生より「ふまねっとやスローストレッチは認知症予防にとってもいい。サポーターさんによる指導も大変素晴らしかった」とご講評をいただき、大盛況の中イベントが終了しました。

今回のイベント開催に当たり、帯広市内の住民・社協・大江病院のサポーターさんやインストラクターさんは8月から5回以上集まって、市内の老人クラブや町内会への案内、練習、リハーサルをして準備しました。イベントにご協力くださいました皆様にこの場をお借りして感謝申し上げます。大変ありがとうございました。専門病院と行政、地域住民が協力して取り組んだ今回のイベントは、ふまねっと運動の地域連携型認知症予防モデル事業の第一歩です。この事業を継続していけるように、これからの取り組みが重要になっていきます。



事務局からのお知らせ

効果研究プロジェクト結果発表会のご案内

7月から道内10カ所(旭川・網走・池田・釧路・札幌西・札幌東・弟子屈・函館・幕別・陸別)で実施している「第2回ふまねっと効果研究プロジェクト」の結果発表会を開催します。同時に、札幌地区の研修会を行いたいと思います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日時:2011年1月23日(日)13時~16時 会場:札幌ふまねっと研修センター 無料
申込:電話、FAX、E-mailにてお申し込みください

ふまねっとひろば



この度、札幌のふまねっと研修センターをリフォームしました。写真のように、室内を明るくし、教室や研修を行いやすいよう、お手洗いやキッチン、テレビを増設しました。正会員の皆様は、ふまねっと教室や研修、自主練習で自由にご利用下さい。ご来場の際には上靴をお持ち下さい。

サポーター活動報告



体験ふまねっとで老人クラブ活動に新しい旋風を

千歳市老人クラブ連合会会長 菅原 文彌



現在、老人クラブが実施している標準的な健康づくり活動は、体力部門の啓発には、全国健康福祉祭・全道高齢者スポーツ等大会の競技を通して実施しているものと、身近なクラブ活動を通してストレッチ体力運動と高齢者の健康管理について、医療知識の学習を用いる健康づくりを主体として活動を挙げることができ、老人クラブの健康づくり活動には選択肢が多岐にわたっています。

この度、当連合会は、地域介護予防活動支援事業に取り組む手段として、従前、会員を対象に取り組んできた、全国老人クラブ連合会が行う、健康づくりを普及する目的として制定した「いきいきクラブ体操」、そして全道老人クラブ連合会

2010 秋号 11月4日発行

正会員の現況(平成22年10月1日)		
区別	内訳	人数
正会員	インストラクター	551
	サポーター	1,129
	重複	-90
	その他	4
合計		1,594

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
☎011-747-5007 ☎011-747-5008 ✉info@1to3.jp

もくじ

サポーター:体験ふまねっとで老人クラブ活動に新しい旋風を..... 1
インストラクター:聴覚障害者支援センターにおけるふまねっと体験..... 2
今号のキーワード:「デモンストレーション」..... 3
フォーカス人:瀬野佳代さん/(財)井之頭病院看護副部長..... 4
ステップ指導アドバイス「たきび」..... 6
ニュース:上半期人材養成事業の実績報告..... 7
ニュース:十勝認知症予防研究会..... 8
事務局からのお知らせ..... 8

が健康づくりに際しての「体力測定員」のリーダー養成、普及活動を実施しています。

加えて、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーが開発した『ふまねっと運動』と組み合わせした、千歳市老人クラブ連合会オリジナルの「健康づくり運動教室」を開設、それぞれの運動科目に添えるリーダー・測定員・サポーターの養成を図ることとしています。

当老人クラブ連合会は、73の単位クラブに4,154名の会員組織で地域での生きがいと健康づくり、そして奉仕活動に参加をしています。

老人クラブ活動に「ふまねっと運動」を単独に採用する場合には、先ず、会員には事前に共通の課題として「高齢者の体力の自覚」・「ふまねっと資料の機能」・「運動の仕組と効用」など実際の行動に移す前の予備段階で、あらかじめ周知させる必要があります。当会での実践活動では仮称「体験ふまねっと」とタイトルを付けて学習をしています。

平成20年に、サポーター養成を、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーに要請し、当会の理事役員のうち14名が千歳会場で、この他2

名は札幌会場で受講し、サポーター16名、更に3級インストラクター1名の体制を整えています。



体験ふまねっと講座を学習した会員である単位老人クラブから、ふまねっと運動を自前で実施するため、サポーターの資格会員を養成したい希望があり、平成22年にサポーターの資格講習会を開催、新たに18名がサポーターの資格を取得しています。

平成20年は、当会が「健康づくり運動教室」を開設し、前に述べたいきいきクラブ体操指導員・

体力測定員・ふまねっとサポーターの資格者の資質の向上を図るための学習を三点セットで実施しています。

平成21年からは、会員クラブから「体験ふまねっとの学習」の要請に基づいて、地域のサポーターと連携し連合会側からもインストラクター・サポーターを派遣して実施し、現在、20クラブ・延べ400名の会員が体験し、参加者の集団による行動意識は人間関係に深い絆が生まれ、クラブ活動に新しい旋風を巻き起こし、地域内のコミュニティづくりにも効果を及ぼしていると確信ができます。

インストラクター活動報告



聴覚障害者支援センターにおけるふまねっと体験

聴覚障害者支援センターほほえみ 羽澤 大地



例年にない暑さに見舞われた今年の札幌の夏。その残暑が続く8月31日と9月3日の2日間、西区二十四軒にある社団法人札幌聴覚障害者協会、聴覚障害者支援センターほほえみにて、「社会生活教室～ふまねっと運動で、楽しく介護予防～」が開かれ、みんなで楽しく失敗しながら(?)、好評の下、全3回の教室を無事に終了しました。

支援センターほほえみは、市内4カ所で行っており、私が現場責任者を勤める西区の地域活動支援センターは、ろう者、中途難聴者、盲ろう者(視覚と聴覚の両方に障害がある方)、ろう重複障害者(聴覚のほかに、身体・知的・精神などにも障害を併せ持っている方)など、様々な聴覚障害者の方々の外出の機会を増やし、通うことの出来る場所作りを目指して、主に交流を中心とした日中活動支援を行っている通所型の福祉施設です。

私が、ふまねっとのインストラクター3級を取得したのは、今年の6月。きっかけは、上司である「ほほえみ」所長の何気ない「ふまねっとって知ってる？」という一言でした。すぐにはピンと来ませんでしたが、後日調べると、そこには「介護予防」や「歩行機能改善」などの文字が。4月から高齢ろうあ者との関わりが増えていた私は、一も二もなく惹きつけられ、締め切り目前だった3級インストラクター養成講習に、運よく駆け込みで受講を申し込み、資格取得にいたりしました。

講習を通して非常に強く感じられたのは、ふまねっとが運動中の「声かけ」を、とても大切にしているということ。そのコミュニケーションの重視に、単なる運動療法との違いがあることも伝わってきました。ですが、ほほえみに通う仲間とのコミュニケーション方法は、手話を中心に、筆談や口話(口の形で読み取る)、ジェスチャーなど。一度、足元に目を落として踏み出ししめれば、「もっとゆっくり！」も「上手です！」の声も届きません。健聴者の皆さんと同じやり方では、ふまねっとの魅力は半減してしまうのです。

そこで、指導に来て下さる尚和さんと、何度もやり取りを重ね、ほほえみに合った形を模索しました。「手拍子の代わりに床を踏み鳴らせば、振動でリズムが伝わるのでは？」「視覚に障害の

ある人にもネットが見やすいように、ブルーシートを敷きましょう！」「事前の説明を大切に…言葉よりも動きで！」…などなど。また、実際に始めてみると、すぐに改善のポイントが幾つも見えてきて、わずか3回ではありましたが、その度毎に内容の充実をはかることができ、それは何より参加者の笑顔になって、確かめることができました。「またやりたい！」の声の多さにも驚きました。

私は、高齢者や認知症の方、歩行機能が低下している方に対する、ふまねっとの有効性に、とても期待を持っています。曜日ごとに通う仲間の顔ぶれが変わる「ほほえみ」で、出来ることなら「毎日ふまねっと」で『全員ふまねっと！』を目指し

たいのですが…。

目下、私の悩みは、自前の専用ネットを持っていないこと…。

所長…、予算で「ふまねっと」、購入してもいいでしょうか？



今号のキーワード

デモンストレーション

ふまねっとサポーターさんが行う教室は、「ふまねっとの楽しさを多くの人に伝えたい」、「ふまねっとで地域住民の健康や介護予防の力になりたい」、「地域の住民がふまねっとを一緒に楽しめる場をつくりたい」という気持ちであふれています。ここには、新しい価値観と希望がみられます。

このサポーターさんの熱心な活動を、今後は「ふまねっとデモンストレーション教室」でPRしたいと思います。デモンストレーションという語には、①高度な技を実演する、②研究結果を実証する、③集団で意思を表示するなどの意味があります。サポーターさんは、これからは「ふまねっとデモンストレーション教室」を担当することで、ふまねっと運動の楽しさと同時に、高齢者が地域福祉の担い手となるという新しい価値を実演するのです。

法人本部には、道内全域からふまねっと運動をやってみようという要望が寄せられます。本部職員だけでは、これらのリクエストに応えることはできません。そこでこれからは、サポーターさんの支部組織が整った市町村から順番に、こうした要望に対してサポーター

さんを派遣することを計画しています。サポーターさんには、そこでぜひカッコよく！、楽しく、そして正しく、ふまねっとデモンストレーション教室を行って、地域の健康づくりに貢献していただきたいと思います。

このデモンストレーション教室を通して、各地域でふまねっと教室の数が増えれば増えるほど、私たちは地域の介護予防や認知症予防に貢献することができます。また、参加者が増えれば増えるほど、地域コミュニティの力を高めることにつながります。また、これはサポーターさん自身の指導技術と意欲の向上、そして健康の増進になるのです。

ふまねっとデモンストレーション教室は、どのサポーターさんが担当しても同じように楽しく満足してもらえるものでなければなりません。そこで、本部では今後、誰でも同じようにふまねっとデモンストレーション教室を担当できるよう各地域をまわって研修会を開催したいと思います。今回は、「デモンストレーションDVD」も作成(代表 北澤 一利)しました。ぜひこれを参考に練習してみてください。



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、毎回お一人ずつ、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くと思います。



瀬野 佳代さん
財団法人井之頭病院看護副部長
昭和34年12月18日生 50歳

三鷹市にある井之頭病院は、精神科専門の病院で東京都内で3本の指に入るベッド数と83年の歴史を誇る病院です。平成19年12月から院内でふまねっとを導入し、現在40人の

看護師、作業療法士、その他職員がふまねっと運動に携わっています。さらに、昨年9月からは地域貢献事業として、病院周辺の住民を対象としたふまねっと健康教室に取り組んでいます。今年3月には、本州初のサポーター養成講習会を実施して、地域住民と一体となった取り組みに発展しています。

同病院看護副部長の瀬野さんは、「地域のサポーターさんと協力して活動することが、職員にとっても、貴重な場になっている」といいます。今回は、「精神科病院における取り組みと地域貢献」についてお話をうかがいました。

◇井之頭病院でふまねっと運動を取り入れた時期とその理由をあらためてお聞きます。

平成19年12月に職員の研修でふまねっと運動をやりました。北澤先生が「バランスがよくなる」と強調していたので、これは医療安全でとりいれるにはいいなと考えました。転倒を予防するのは精神科においても最大のテーマ。それで、各病棟から一人以上、OT、デイケア、デナイトケアに声をかけて、20年2月にインストラクター養成講習をお願いしました。

◇20人の患者さん対象に3カ月間行った研究について概要や手応えを教えてください。

インストラクターが中心になって各病棟で3カ月間、毎週1回「ふまねっと運動プロジェクト」を行い、データをとりました。その成果は、歩行が危ない、バランスの悪い人がよくなったことと、患者さんの表

情がよくなったことがあります。それと、発語が乏しい慢性期の患者さんの発語が増えました。慢性期の患者さんは反応が乏しいので、職員は何を手立てにその人に話しかけたらいいか迷うのですが、ふまねっとは、そういうコミュニケーションのツールとして本当に使えるなと思いました。

ふまねっとの指導は、失敗を指摘しないでほめることなので、自然にその患者さんとの関係がよくなっていくことはあるのかなって。あと職員自体が筋力トレーニングの運動しか知らなかったんで、患者さんが転ぶっていったら筋力トレーニングしなきゃというイメージしかなかったですね。それがねっとを踏まないように歩くだけで、ほんとにバランスがよくなるんだって実感したようです。

プロジェクト後、転倒予防の評価としては、継続して続けているところで転倒件数が減ったというのはあるみたいです。あと、精神症状もよくなったから快方に向かったのかな。ふまねっとをやった人が開放病棟に移ったり退院されているので、改善しているっていう感じはあります。

◇今現在は、ふまねっとがどの程度の場所と頻度で行われていますか。

慢性期患者、統合失調症の人や長期入院している人の病棟で毎週やっています。年齢的には60代くらいの人。入院が長くなっているような人です。その中でも歩行が危ない、ふらつき歩行が安定しない人に声をかけています。週1回、確実にやっているのが3カ所です。あとは、レクリエーション的な意味でときどき病棟でやっているところもあります。

◇病院が地域向けに始めた健康教室について教えてください。

私は「精神病院にいる人の精神的な健康だけが看護ではない」という思いをずっと持っていました。1年くらいたって、ぜひふまねっとを地域の高齢者向けにやりたいと思い、始めました。病院の周りが4つ

の町内会で囲まれています。それで、各町内会の会長さんのお宅に行って、ふまねっと教室のお知らせをしました。それが一番最初です。そのときに町内



会の人から「実はうちの母親もちょっと認知症っぽくなっていて大変なんだ」とか「そういうのがすごく興味がある」って声をいただいたので、人集めについては、何となくやっていけるかなと思って始めたのですが、第1回目は全然人が来なくて全部で7人。それも、自衛消防団の人たちが義理で駆けつけてくれただけだったんです。でも、2回目のときにはかなり集まりました。20人くらい。その後どんどん、倍々ゲームのように参加者が増えていきました。

そういう状況があったので、病院の公益事業として進めた方がいいなと。理事長や院長が、たまに三鷹市の集まりにいくと、「なんか井之頭さんではふまねっとやっててすごくいいらしいね」という声を聞かれます。それはやっぱり誇らしいじゃないですか。「すごくいいことやってるみたいね」とって地域からも評価されています。

そういう状況があったので、病院の公益事業として進めた方がいいなと。理事長や院長が、たまに三鷹市の集まりにいくと、「なんか井之頭さんではふまねっとやっててすごくいいらしいね」という声を聞かれます。それはやっぱり誇らしいじゃないですか。「すごくいいことやってるみたいね」とって地域からも評価されています。

◇病院事業として地域向け教室を取り入れた成果や収穫をお聞かせ下さい。

収穫の一つは、とても地域の人に喜ばれていることが、ストレートにわかるってことです。実感としてわかる。それと、職員の教育的な場でも使えるというか。病棟では、患者さんのいいところを探してほめるのが大事だというんですけど、実際はすごく難しいんです。ふまねっと健康教室でもあまり慣れてない職員が来ると、ほめるのが恥ずかしくてなかなかできないんです。「あー、いいです、いいですよ〜！」ってなかなか言えないの。ふまねっとは、そのあたりがすごくいい実習の場というか実践の場になっていると思います。

それと、やってみたらすごく地域住民との信頼関係が深まった感じがします。高齢者が病院にくる機会ってあんまり今までなかったんです。地域住民が、病院の中に来ていただけるようになり、それで、「病院

でこういうことをやっていただけてうれしい」と喜ばれるのはすごくいいなって思いました。当院は精神科の病院ですので、退院促進してますけど、地域で暮らす退院後の患者さんに対する理解も広がっていったのかな。

◇病院が地域住民に向かってアクションを起こす意義はなんでしょうか。

病院というのはカルテを持っている患者さんだけをケアの対象にするのではなく、広く地域住民の健康を担うという役割が私はあると思うんです。その直接的な形ですね。認知症予防で貢献できるのは意義があると思います。

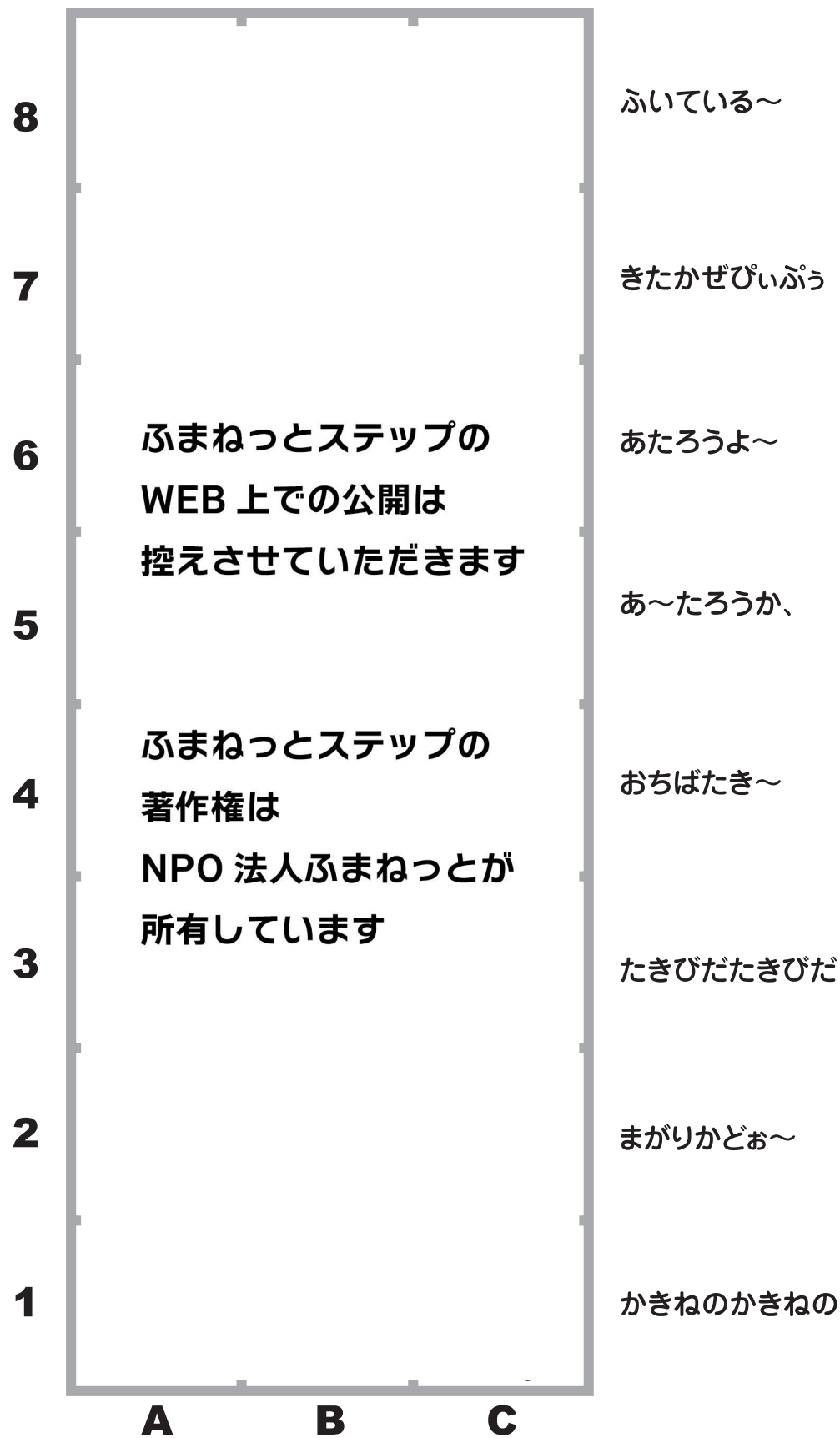
◇今後はどうしたいですか。

最初は、病院が健康教室の場所だけ貸すイメージを持っていたけど、逆に病院でやるからこそ職員と地域住民のサポーターさんと一緒にやっていくのがいいと思うようになりました。サポーターさんたちは、力がついてきたら外でもやるようになる。お手伝いして職員も一緒に外に出て行く。そして、院内だけでなく、院外でも地域住民の健康づくりに貢献する。だから、あくまで一緒にやっていくというスタンスで続けられたらいいですね。今、院内に40人くらいふまねっと指導者がいます。科長さんたちが資格を取ると、何となく楽しかった、おもしろかったというイメージになるので、もしかしたら毎年職員の中からも何人かずつサポーターを出そうという動きになるかもしれない。だから、みんな土曜日に出てきて職員もサポーターさんも一緒になって楽しみながら、地域の健康づくりにふまねっとをやっていけたらいいなと思います。





たきび



【指導の手順】

まずは、4拍子のリズムでゆっくりと繰り返し練習する。できるようになったら、

① 歌を歌いながら行う

② 次の順番の人は、前の方が17歩目を踏むときにスタートすると交差することができる

上半期地域福祉人材養成事業の実績報告

NEWS

平成22年度の4月から9月の上半期事業が無事終了いたしました。人材養成事業では、サポーター養成講習会を18回実施し、333名の方に受講していただきました。前年度までと合わせ、サポーター

資格保持者は1,129名(平均年齢61歳、最高齢86歳、男性23.2%、女性76.8%)となりました。インストラクター3級養成講習会は11回実施し、152名の方がインストラクター資格を取得しました。

上半期サポーター養成講習実施状況

講習日	会場	団体名	受講者数
4月11日	るもい健康の駅	NPO法人るもいコホートピア	14
5月11日	勤医協中央病院	勤医協札幌東友の会	11
5月16日	ふまねっと研修センター	一般	15
6月3日	ふまねっと研修センター	一般	16
6月6日	帯広市民文化ホール	一般	26
6月7日	中札内村ファミリースポーツセンター	中札内村社会福祉協議会 他	30
6月13日	ふまねっと研修センター	一般	14
6月15日	旭川市神楽市民交流センター	一般	19
6月20日	オホーツク文化交流センター	一般	33
7月17日	釧路市生涯学習センター	一般	21
7月25日	函館市総合福祉センター	一般	27
7月29日	広尾町健康管理センター	広尾町 他	13
8月3日	音更町総合福祉センター	音更町社会福祉協議会	21
8月21日	るもい健康の駅	NPO法人るもいコホートピア	13
8月26日	千歳市総合福祉センター	千歳市老人クラブ連合会	18
8月28日	羅臼町公民館	羅臼町地域包括支援センター	11
9月16日	ふまねっと研修センター	一般	10
9月25日	井之頭病院	財団法人井之頭病院	21
合 計			333

サポーター在住市町村とサポーター数(平成22年10月1日現在)

十勝	350	帯広(71)、音更(59)、士幌(44)、更別(28)、池田(25)、中札内(25)、幕別(18)、広尾(16)、陸別(16)、大樹(15)、豊頃(8)、上士幌(6)、清水(6)、浦幌(4)、芽室(4)、新得(3)、本別(2)
石狩	185	札幌(137)、千歳(34)、石狩(5)、恵庭(4)、当別(4)、江別(1)
釧路	185	釧路(90)、弟子屈(30)、浜中(30)、白糠(18)、標茶(9)、釧路町(4)、厚岸(2)、鶴居(2)
網走	116	網走(68)、湧別(16)、紋別(13)、北見(9)、斜里(5)、遠軽(4)、興部(1)
渡島	56	函館(38)、北斗(8)、七飯(5)、鹿部(2)、木古内(2)、八雲(1)
上川	49	旭川(26)、鷹栖(21)、南富良野(1)、士別(1)
留萌	42	留萌(40)、増毛(1)、苫前(1)
根室	36	余市(10)、京極(10)、蘭越(5)、赤井川(3)、小樽(2)、積丹(1)
胆振	13	室蘭(10)、登別(2)、苫小牧(1)
空知	12	砂川(4)、赤平(3)、岩見沢(2)、奈井江(2)、月形(1)
檜山	7	上ノ国(4)、せたな(2)、乙部(1)
日高	5	日高(5)
宗谷	2	枝幸(2)
道外	40	東京(34)、岐阜(2)、埼玉(1)、神奈川(1)、富山(1)、福岡(1)
合 計		1,129