

ふまねっとサポーターの活動を応援する

ふまねっとひろば

2020年
4月10日発行
春号
NO.43

正会員の現況 (2020年3月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	5,467
	インストラクター	3,319
	重複	-867
	その他	1
合計		7,920

認定NPO法人ふまねっと

〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7

☎ 011-807-4667 ☎ 011-351-5888 ✉ info@1to3.jp

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
- ステップ：思い出のアルバム・・・・・・・・・・・・・4
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・5
- 健康教室紹介：札幌市北区教室・・・・・・・・・・・・・6
- 復興庁「心の復興」助成事業ご報告・・・・・・・・・・・・・8

65歳以上の方は、毎日40分の運動で生活習慣病や認知症の危険率を21%低下させる効果が期待できます（厚労省研究班）。

毎日40分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動。認定NPO法人ふまねっと



新型コロナウイルスの影響により全国でサークル活動やサロン活動が休止されている状況を受けて、NPO法人ふまねっとでは「ふまねっとオンライン教室」を始めました。参加者は新聞紙でミニふまねっとを作り、PCやスマホを見ながら家でふまねっと運動にチャレンジします。平日午前中に配信しています。ホームページよりご参加ください。



ふまねっとLINE公式アカウントに登録をお願いします。

【目的】ふまねっと運動の研修会や交流会の開催情報、

各地の教室やイベント案内を配信します。

【対象】正会員以外のどなたでもご参加できます。

【方法】右のQRコードをスマホで読み取って

登録して下さい。



サポーター活動報告



「三笠☆ふまねっと」の活動

三笠☆ふまねっと 代表 細川アイ子



こんにちは！「三笠☆ふまねっと」です。昨年発足したばかりで、模索しながら活動をしています。

2017年に札幌でふまねっとを体験して、「ふまねっとはとっても楽しく誰でもできる！」と感動し、「三笠にも広げてい

きたい」と三笠市老人クラブ連合会に訴えたところ、老人クラブ連合会の理解を得ることができま



みかさ
三笠市
人口 8,541人
高齢化率 46.4%
(2019年1月現在)

三笠市は「アンモナイト化石のまち」として日本ジオパークに認定されています。また三笠高校レストラン、ワインなど食のまちとしてもアピールをしています。



した。三笠市では老人クラブ連合会と三笠市社会福祉協議会（以下社協）がタッグを組み、さらに岩見沢市のふまねっと岩見沢「円」（まどか）の方々にもご協力いただきながら、市内で勉強会を開催し、サポーターを増やしてきました。

2019年に「三笠☆ふまねっと」を立ち上げ、会員23名で活動をしています。自分の地区でふまねっとを広めたいという気持ちでサポーターになった人が多いので、市内あちこちで開催されており、みんながリーダーとなりがんばっています。会では月に1回勉強会を開き、ステップの勉強や情報の共有をしています。

活動は、①老人クラブ連合会で月に2回、②住民主体のサロン3か所行われている、③3つの地区では市民センターの無料開放日を利用して週1回から月に1、2回開催しています。その他に、④介護施設へ出張ボランティアをしています。参加人数は、毎回10数名～20名ぐらいです。

社協には事務局を担当していただいています。市で実施しているボランティアポイント事業につなげてもらい、活動に対して、全部ではないのですが、ポイントが付くようになっていきます。ポイントは10ポイントごとに商品券と交換になるので、貯める楽しみもあります。（上限は50ポイントです。）

参加される方の中には、杖をついていたり、ぐらついたりする方がいますが、回を重ねるにつれて杖が要らなくなったり、ぐらつきがなくなったりと目に見えて効果が出てきている人が何人もいます。これは、本人にとってとても嬉しく、頑張ろうという前向きな気持ちになりますし、サポーターにとっても自分のことのように嬉しくなり、

活動を続けていこうという気持ちが大きくなります。あるサポーターは、「ボランティアなんてできるとは思っていなかったし、まして人前で話さなければならないサポーターなんて無理と思っていたが、参加者の笑顔や、待っていたよという声を聞くと、とても嬉しく、また自分にもできるんだという自信になっている。息子にもすごいねと言われて、やってみて良かった。」と素晴らしい笑顔で話されていました。

「三笠☆ふまねっと」はまだ新米なので、近隣地域の皆様のお力を借りながら、サポーター、参加者みんなでふまねっとの楽しさを広めていきたいと思えます。これからもよろしくお願いします。



ふまねっと教室参加者の声

- ❁ 間違えるのではとドキドキします。
- ❁ リズムに合わせて、みんなと笑えて楽しいです。

サポーターの声

- ❁ 始めは恥ずかしそうにしている人でも、最後までできてハイタッチをしている笑顔は素敵で元気をもらえる瞬間です。もっと元気になってもらえるように頑張ります。



インストラクター活動報告

ハートフル・デイサービス小島 ・ ふまねっとカフェ小島（兵庫県加東市）

介護予防運動指導員・介護支援専門員 松浦 千秋



ハートフル・デイサービス小島では2017年6月から、転倒予防と認知症予防に効果があるとされている「ふまねっと」を実践してきました。利用者さんにデイサービスで「ふまねっと」を半年間続けていただいた結果、笑顔で楽しめる様子が見られただけでなく、長谷川式スケール（認知機能検査）の点数がみるみるアップし、その事実には驚かすにはいられませんでした。

実際にデイサービスで「ふまねっと」を体験された利用者様から「夜中にトイレに行くときも知らず知らずのうちに、右、左、右、左、1、2、1、2、とつぶやきながら歩いていると、自然と足が上がり、夜中でもこける心配をしないで歩けるようになったわ。」「手拍子をしたり歌ったりするのが楽しい。頭も使うから、物忘れも減ってしっかりしてきたような気がするわ！笑笑」、という喜びの声が聞かれました。こんなに効果ははっきりわかって、参加者の皆さんに喜ばれるなら、デイサービスの利用者様だけでなく、要介護状態にならないようにと願う地域の方々にも、ぜひこの「ふまねっと」を知っていただこうと、2018年6月より毎月第1と第3土曜日に、地域の方々が「ふまねっと」を行い、その後茶話会でおしゃべりを楽しんでいただく「ふまねっとカフェ小島」を立ちあげました。

その後加東市では、「ふまねっと」が新たな介護予防・日常生活支援総合事業のサービスとして取り入れられ、「ふまねっと」サポーター養成講座が積極的に行われ、インストラクターやサポーターが増えてくるようになりました。「ふまねっとカフェ小島」は新しく誕生した加東市の「ふまねっと」インストラクターやサポーターの情報交換や交流の場にもなることも目的に開催しています。

さらに、「ふまねっとカフェ小島」では、

2018年に理学療法士の先生より「ふまねっと」運動の効果について、さらに2019年に健康運動指導士の先生より「フレイル」予防に大事な運動、社会参加の重要性についてご講演いただくことで、「ふまねっと」を地域の方々にも知っていただくことに努めてまいりました。「ふまねっとカフェ小島」の参加者の皆様からは、「歩くのに杖が必要やったけど、『ふまねっと』してからは、杖忘れて歩くようになったわ。『ふまねっと』の時、杖あったら手拍子でけへんから、杖なしで歩けるようになってちょうどよかった。笑笑」、「ゆっくり歩くことで、足が丈夫になるというのがよくわかった。」「歌に合わせて歩くのは難しいと思ったけれど、今は歌って手拍子して歩くのが楽しい。それで転倒や認知症予防ができるんやったらいいことないな。笑笑」、「足が上がるようになり、すり足歩きしないようになった。みんなと一緒にできるのが楽しいわ。」などの感想が笑顔と共に、「ふまねっと」の後の茶話会で聞かれます。

これからもデイサービスでの「ふまねっと」実施とともに、加東市で「ふまねっと」が広まるお手伝いをしていきたいと思えます。



「ふまねっとカフェ小島」の活動の様子



ゴールして喜び合う参加者の皆さん





【ステップの説明例】

説明 手で示す

ひとマスに3歩ずつ、
 右のマ스에、右、左、右、そして、
 真ん中のマ스에、左、右、左、と歩きます。
 次は真ん中のマ스에、左、右、左、そして、
 右のマ스에、右、左、右、と歩きます。

手本 ネットの上を歩いて示す

私が手本を示しますので、皆さんは
 その場で足を動かしてみてください。
 さんはい、いち、に、さん、いち、
 に、さん、と歩きます。

テンポを示す

テンポは、いち、に、さん、と
 ゆっくりです。

誘導

では、1人ずつやってみましょう。
 ○○さん、こちらへどうぞ。

合図

準備はいいですか？さんはい！

応援

いいですよ、その調子です、順調です。

【応用】

歌を歌いながら歩いてみましょう。

思い出のアルバム

8		しよー ～
7		あーっ たーで
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	こんなこ と～
5	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	あんなこ と～
4		ごーら ん～
3		思い 出して
2		とーだ か～
1		いーつ のーこ
	A B C	

第6回 通いの場の効果と期待

「要介護認定者」20年で3倍に

わが国の介護保険制度は、2020年4月で開始から20年を迎えました。この20年間で、日本の介護事情はどう変わったのでしょうか。

まず、「要介護認定」を受ける高齢者は、2000年の時点で218万人であったのが、2019年には659万人に増えました。およそ3倍です。(朝日新聞、2020年3月1日)。

また、この介護のために必要となる総費用は、2000年の時点で3.6兆円であったのが2019年には11.7兆円、およそ3.2倍になりました。2040年には、27.6兆円になると予想されます(同)。介護の予防は、高齢者本人だけでなく、国にとっても緊急性が高い政策課題となっています。

住民主体の「通いの場」で介護予防

この状況の中で、厚生労働省は2019年5月に検討会を設置し、今後の介護予防の効果を上げるための検討を行いました。その検討会によると、今後は「通いの場」を中心とした市町村の予防対策に力を入れると報告しています(『一般介護予防等の推進方策に関する検討会取りまとめ』令和元年12月13日)。

この「通いの場」とは、「①体操や趣味活動を行い、介護予防に資すると市町村が判断する活動」で、「②活動の運営主体が住民である」こと、

また「③月1回以上の活動実績があること」などの条件を満たす活動です。ですから、ふまねっとサポーターの皆さんが全国各地で行う活動は、この「通いの場」のモデルと言えそうです。

検討会では、こうした「通いの場」の介護予防の効果について調査しています。国立長寿医療センターの荒井秀典氏と筑波大学の山田実氏が行った研究によると、2週間に1回から週1回程度の頻度で開催される「運動」を行う「通いの場」に参加していた高齢者(平均年齢77.1歳)は、参加していない高齢者(同77.2歳)と比較して、4年後の要介護認定の発生リスクが0.73倍に抑えられ、約27%リスクが低いとわかりました。

ボランティア活動で要介護リスク3割減

ボランティアの効果も調査しています。滋賀県米原市で7年半追跡した調査では、ボランティアに参加していると答えた高齢者965名(同72.3歳)は、参加していない高齢者5,623名(同75.6歳)と比較して、要介護認定の発生リスクが0.69倍であり、リスクが約31%低いことがわかりました。同じく、介護給付費の抑制効果があり、ボランティアの参加者は、非参加者と比較して自立の割合が高く、介護給付費も少ないとわかりました。

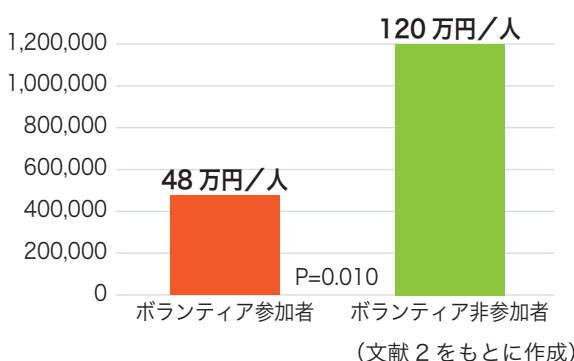
以上からわかるように、「通いの場」には、介護を予防する効果が期待できそうです。そこで、これからはさらにふまねっと運動を全国の「通いの場」でひろく利用されるように、普及方法やプログラムを改良して貢献したいと思います。

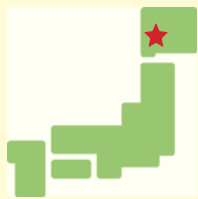


<参考文献>

1. 厚生労働省、『一般介護予防等の推進方策に関する検討会取りまとめ』、令和元年12月13日
2. 荒井秀典、山田実、『通いの場に関するエビデンス』、令和元年7月19日検討会資料1-2

7年間の介護給付費1人あたり金額(円)





ふ	ま	ね	っ	と					
	健	康	教	室					
		ご	紹	介					

札幌市北区「23 条木曜教室」

日時 毎週木曜日 13 時 00 分～ 14 時 30 分
 場所 K-cafe
 住所 札幌市北区北 23 条西 6 丁目

ふまねっとハウスモデル事業のその後

札幌市北区の「K-cafe」というカフェで、少人数の和やかなふまねっと教室が行われています。

この教室は、NPO 法人ふまねっとのモデル事業として、2015 年から 2018 年まで行われていた「ふまねっとハウス」健康教室を、有志のふまねっとサポーターが引き継いでくださってできた教室のうちの 1 つです。

カフェのスペースを借りて行われているこの教室は、2018 年 8 月からサポーターの吉田さんと永田さんが 2 人で行っています。参加者は約 10 名の少人数です。中にはふまねっとハウスモデル事業の頃から 5 年以上続けている人もいます。

取材をさせていただいた日の教室は、サポーターの吉田さん、永田さん、そして参加者は 5 名でした。参加者は全員 80 歳以上です。みなさん



元気で明るく、とても仲良しです。課題ステップは、「手拍子」と「隣の人とタッチ」を交互に行うステップを行いました。

終わったら、成功しても間違えても、「いち、にの、ポン、ポーン」と笑顔でハイタッチするのがこの教室の習わしになっています。レクリエーションステップは、「バラが咲いた」ステップで「ひなまつり」の歌を歌いました。5 人で列になって歩き、大盛り上がりで教室が終わりました。



ステップに成功し、カメラにポーズするお茶目なみなさん

認知症の奥さまの参加の様子

この教室には、奥さまが認知症だというご夫婦がいらっしゃいます。教室のみなさんにお話を伺いました。

ご主人 平成 25 年（2013 年）に認知症と診断を受けました。運動をしたり、しりとりをしたり、いろんなことをしています。ふまねっとは平成 27 年（2015 年）から参加しています。新聞でふまねっとハウスの記事を読んだんです。それから 5 年が経ちました。今日も来る時そうでしたが、家にいる時にふまねっとの話をしてもらえないんです。「ふまねっとに行くよ」って言っても、どこでするのか、何をするのか、わからないんです。でも地下鉄を降りて、ここのすぐ近くまで来たならふまねっとのスイッチが入るんですよ。だけどふまねっとが終わって、帰りの地下鉄に乗ったらまた忘れちゃうんです。

認知症と診断されて 5 年くらい経つとね、薬飲んでても進行しちゃうそうなんです。周りでも、同じ時期に認知症と診断された方の中には、家族に「あんた誰？」って言っちゃうくらい進行して



隣の人とタッチする課題ステップ

る人がいます。でも(妻は)抑えられてるんですよ。効果があるんだと思います。

奥さま 認知症じゃなくて、『こんちくしょう』なんです(笑)。

参加者 (大笑い) しっかりしてるわよね～。

青木 ふまねっとでお友達がたくさんできて良かったですね。

奥さま はい!

吉田さん(サポーター) ご主人は奥さまのためにご尽力されてるんですよ。お二人がいると教室の雰囲気も変わります。雰囲気が明るくなります。

奥さま (ご主人に対して) 私のおかげでこういうところに来れるのよ。

参加者 (大笑い)

ご主人 ここへ来るとね、こういう冗談が言えるのね。脳のトレーニングになってますね。

吉田さん(サポーター) そういふことができる場所があるっていうことが良いんですね。みなさんが来てくれる間は私も頑張ろうって思います。



課題ステップで勢いよく隣の人とタッチ



ステップが終わり笑顔が見られました

参加者 ふまねっとハウスが終わると聞いて残念に思っていたけど、サポーターさんが続けてくださると聞いて本当に嬉しかったです。

サポーターさんに思いを伺いました

吉田さん 最初はサポーターだけで教室が続けられるとは思わなかったんだけど、参加者も少人数で、ふまねっとハウスと同じ要領でできたから。みなさんに楽しんでもらって、笑顔で帰ってもらえるのが最高だと思うので頑張って続けられています。

永田さん 老人福祉センターや区民センターにもハウスに通っていた参加者さんがたくさんいます。みんな元気にやってますよ。私はふまねっと大好き人間なんで、ほぼ毎日いろんな教室に行っています。

吉田さん 自分のためでもあるんですよ。自分も元気をもらっています。ふまねっとに出会えてすごく良かったです。老後の自分探しをしていたんですよ。今までいっぱいいろんな人にお世話になってたから、こういった形で社会にお返しができるくらいいいなと思っています。



この日の教室のサポーターと参加者の皆さん

とても明るくて楽しい教室でした。少人数なのでステップを全員ができるようになるまで練習できる余裕がありました。サポーターさんの指導も丁寧で素晴らしかったです。みなさんのお話を聞いて、元気をいただくことができました。

青木

復興庁補助事業「心の復興」事業ご報告

NPO 法人ふまねっとは 2011 年より東日本大震災の被災地でふまねっと運動を通じた健康づくりやコミュニティづくりの支援を行ってきました。被災地では現在も、仮設住宅や災害公営住宅等での被災者の孤立防止や健康づくりが課題になっています。

2019 年度は、復興庁の「心の復興」事業から補助を受け、岩手県と宮城県で各地の連携団体の協力のもと、サポーターの活動支援と、新しいサロンの立ち上げを行いました。

岩手県釜石市

中妻という地域でふまねっと運動の体験会を行いました。初めてふまねっとに参加した地域の皆さんの、お互いの失敗や成功に大笑いしたり応援したりする様子が見られました。「すごく楽しかった」、「またやりたい」という感想に、協力したサポーターの皆さんも喜んでいました。



宮城県石巻市

石巻市では『ぱんぶきんふれあい会』とサポーターの皆さんの活躍により既に年間 150 回以上のサロンが開催されています。2019 年度は新たに 1ヶ所のサロンを立ち上げることができました。参加者からは、「体を動かす機会、皆と一緒に笑う機会がなかなかないので良かった。」という声が聞かれ、交流豊かな温かい雰囲気の良いサロンになりました。



相続のいろは

第 1 回：相続の基本

「相続」は誰にでも関係すること

相続とは突然やってくるものです。いつまでも一緒にいてくれると思っていたお父様やお母様も、人生の摂理に逆らうことはできません。決して楽しい話題ではありませんから、いざ現実問題として直面しないとご家族で真剣に話し合う機会も避けてしまいがちです。「法律がなんとかしてくれる」「うちの家族に限って争うことはないだろう」そのように漠然と考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

「相続」と「相続人」とは？

相続とは、人が他界したときに有していた全ての財産をお子様や配偶者などに全て譲ることで、財産を譲り受ける人を相続人といいます。相続人の範囲は民法で決まっていますが、その分配方法については、実は皆さま一人ひとりのご意思がまず優先されます。

相続の意思表示が遺言書の役割

ご意思を示す方法として遺言書があります。遺言書が無い場合に初めて民法に基づいた相続、つまり「法定相続」が行われますが、そのためには「遺産分割協議」をしなければなりません。ここで重要なことは全ての相続人による協議が必要ということで、一人でも欠け

ては合意が成立しないのです。疎遠になっているから、連絡が取れないからと他の相続人に代わって勝手に合意することも出来ません。相続人の数が多いほど、とても大変なことです。

遺産分割協議で全員が合意しない限り、亡くなった方の預金口座も再開することは出来ませんし、不動産も名義変更をすることができません。このような時間も手間もかかる手続きを解決するもっとも有効な方法は遺言書の作成です。

遺言書については次回詳しくお話しいたします。



認定 NPO 法人ふまねっと顧問弁護士
長友隆典さん

「相続についてのお悩みはお気軽にご相談ください。ふまねっと会員様からのご相談は無料で承っております。遠方にお住まいの方は交通費のご負担がありますが、親身にお話を聞かせていただきます。」

弁護士法人 T&N 長友国際法律事務所

☎ 011-614-2131

HP <https://nagatomo-international.jp/>

〒063-0811

札幌市西区琴似 1 条 4 丁目 3 番 18 号紀伊国屋ビル 3 階

