

# ふまねっと ひろば

2011年  
10月1日発行  
秋号  
NO.11

正会員の現況 (平成23年9月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,502
	インストラクター	901
	重 複	- 187
	その他	4
合 計		2,220

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



8月25日のサポーター養成講習会には10名の札幌大学の学生が参加しました。10月から地域住民を対象とした健康教室を計画しているそうです。応援をよろしくお願いします。

## もくじ

- 「ふまねっと」で地域を元気に！ ..... 1
- 精神疾患患者さんへのふまねっと運動の導入と効果 ..... 2
- キーワード：まちがっても気にしな-い、気にしない！ ..... 3
- フォーカス 人：峰崎正樹さん ..... 4
- ステップ指導アドバイス：ジングルベル ..... 6
- NEWS <被災地支援活動の経過報告と展望> ..... 7

## サポーター活動報告



### 「ふまねっと」で地域を元気に！

余市支部りんごっこ 秋田ひろ子



私たちは、昨年2月に地域の健康づくり活動に意欲のあるサポーター14名が集まり、ふまねっと余市「りんごっこ」チームを立ち上げました。月例会を開き、サポーターが地域で自信を持って活動

できるように練習会を兼ねていました。

手遊び、ステップの練習、参加者への声かけのタイミング、教室をマンネリ化しないようにするにはどうしたら良いか？など全てが手探り状態の中、みんなで話し合い課題をクリアしてきました。今はサポーターも増えて24名になり、我がチームもたくましくなってきたな～なんて感じています。

今後もサポーターが増え「地域を元気にしたい！」という仲間を支えるには、どうすればいいのか？サポーターが地域で活動するために求めている事って何だろう？と考え、辿り着いた

のは、しっかりとした協力関係を築くことでした。

そのために本部のご支援やご協力を頂きたく4月16日余市支部設立の運びとなりました。2年前になりますが、ねんりんピック協賛イベントに余市町も参加しました。ワンツースリー本部が主催のデモでしたが、余市町社協の全面的な協力もあって、我が町で初めて「ふまねっと」をお披露目することができました。

社協事務局長には「ふまねっと運動」の開発目的や活動目的にご理解、ご賛同をいただいております。支部活動状況をお伝えしたり、社協事業の取り組みなどをお聞きして情報の共有をしています。

活動としては、役場保健課の依頼で一般町民を対象にした健康学習会で昨年より「ふまねっと」を取り入れていただいております。そして12月からは高齢者福祉課の介護予防事業でふまねっと教室(全8回)を担当することにな

っていますので、継続教室に繋いでいきたいです。

現在は、継続教室5ヶ所（2ヶ所は月2回、他は月1回）、サロン1ヶ所（月1回）で実施していますが内3ヶ所はサポーターが自主運営の教室です。

参加者さんから「いいですよ〜」の声かけでほっとするね」とか、「体調は優れないけど教室の仲間に出ると気分が良くなる」と言って教室に来る参加者さんもいます。参加1回目、2回目…来る度に明るい表情に変わっていく様子が見えます。

今年は、教室参加者の中から84歳の素敵なサポーターが誕生しました。この方の参加1回目から現在までで体も表情もどんどん変わっていく姿は、私たちの励みとなり活動の源にもなりそうです。

余市支部の今後は、自分自身が「ふまねっと運動」を初めて体験した時の楽しかった気持ちが薄れることなく活動できるように、月例会を

サポーターの楽しむ場であり、仲間に出会ってほっとする場にしていきたいと思っています。

そしてまた、地域のサロン事業に参入し「町内会の数だけ」町民の楽しむ場を増やしたいし、機会があれば近隣町村にも出向き「ふまねっと」の楽しさをお伝えしていきたいと思っています。

ワンツースリー本部をはじめ、会員の皆さまのご指導、ご支援などいただきながら歩んで参りたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



りんごっこサポーターのみなさん

## インストラクター活動報告

### 精神疾患患者さんへのふまねっと運動の導入と効果



当病院は札幌市南区澄川の住宅街に位置し、精神科・神経科を専門として40年以上の歴史がある病院です。入院病棟は精神一般型と精神療養型に分かれて145床あり、私が勤務する精神一般病棟には統合失調症、うつ病、認知症などの疾患で、20代から90代の方が55名入院治療されています。

治療には向精神薬を使用していますが、副作用によるパーキンソン症状を併発し、歩行状態に何らかの障害がある現状がありました。

そこで、患者自身の歩行機能の維持・増進の目的で「ふまねっと運動」を毎週1回午前中に約40分程実施することにしました。実施場所をデイルームに設定したため、準備をしている段階で数人の患者さんが集まり始め、一緒に手伝ってくれることが多く助かっています。

運動開始の放送をかけると、更に数名の患者

医療法人社団林下病院 看護師 森 常二

さんが部屋から出てきて10人ほどで実施しています。運動方法を説明するときは静かに下を向きながら聞いていますが、実際にステップを踏み始めるとステップ表を見たり、自分で掛け声をかけながら一生懸命歩いています。

普段笑うことの少ない患者さんたちですが、かかどが綱を踏んでいることを他患者さんから指摘されたり、間違わずに最後までステップを踏むことができた時に、参加者から拍手されると心の底から笑っているような表情をみることができました。

ふまねっとを行うことで、看護師の自分が作業療法的な関わりを患者さんと持つことができ、患者さんが持つ能力(日常生活動作など)が向上する様子を直接実感することができます。そのことが看護計画に反映されることもありますが、患者さん自身が元気になるため、とてもやりがいを感じています。

また、平成23年1月下旬に第2回日本精神科病院協会北海道支部看護部長会で、「双極性感情障害患者のふまねっと運動の効果」として研究発表をさせていただきました。ふまねっと運動を実施した効果として、突進歩行が無くなり、歩行速度が6.5%改善することができました。

発表後に「当院でもふまねっと運動を検討中でしたので、参考にさせていただきます」、「ふまねっと運動には以前から興味があったんです」という声をいただきました。考案された北澤教授の考えと、精神疾患患者さんの反応や運動の効果を伝えるに過ぎないのですが、少なからず反響があったのではないかと考えています。

ふまねっと運動は看護師と患者さんが共に学びあう場となり、ステップによっては患者さんが指導者になることがあります。入院中の患者さんは、看護師から援助や指導を受けることはありますが、看護師や患者さんへ指導するということはほとんどありません。指導している患

者さんは、動きが機敏で目が輝いています。

今後は入院患者さんだけでなく外来患者さんにも導入して、ふまねっと運動を地域に浸透していきたいと考えておりますが、指導者としては経験不足であり、手探りで指導している部分も多々あります。施設や病院で指導にあたられている、インストラクターや地域サポーターの皆様のご意見もいただきながら、実施していきたいと思っております。これからもどうぞよろしく願いいたします。



林下病院でのふまねっと運動実施の様子



## まちがっても気にしな—い、気にしない！

皆さんがふまねっとを指導する時、「ここは右！次は左！」と参加者の動きに先回りして号令することはありませんか？参加者が間違えた時に「違う、違う」といちいち途中で止めて、正しいテンポやリズム、足の出し方を細かく厳密に指導することはありませんか？指導者が「ステップができるように」と熱心に取り組みすぎて、ステップの出来、不出来に厳密、厳格になりすぎるとたちまち参加者が減ってしまうことがよくあります。

ふまねっと運動では、誰でも「はじめはできなかった」ステップが、少し練習すると「できる」ようになります。そこで、少しずつできるようになる喜びを意欲に変えるためにも、サポーターは参加者が間違えてもいちいち止めたり、指摘しないで「間違っても気にしな—い、気にしない！」、「いいですよ—、その調子！」と励ましの声をかけましょう。

なぜなら、ふまねっと教室の目的は、「ステップの習得」ではなく、「ステップの練習を通じた継続と交流」であるからです。参加者が失敗することを恥ずかしがらず、冗談まじりで仲

間と楽しく参加することが出来れば、何度も継続して教室に集まって下さるでしょう。

しかし、何度やっても間違えるようでは、参加者も楽しくありません。何度やっても成功しない場合は、二つの原因が考えられます。一つは、指導者のお手本に問題があり、ステップがわかりにくいことです。この場合は、個別に指導するのではなく、全員を対象に正しいお手本をゆっくり示すことが必要です。もう一つは、参加者の習熟度に対してステップが難しすぎることです。この場合は、「このステップはなかなか手強いので今日は三マスできれば100点です。また別の機会に挑戦してみましよう」等と伝えて、全員ができそうなステップに換えましょう。

また、他の参加者が間違いを指摘してしまい、がっかりしてしまうことがあります。そこで、椅子で待機している参加者には、「他の人が間違ったときは、“がんばって～”と応援して下さいね」とあらかじめお願いしておくとういでしょう。



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いと思います。



**峰崎 正樹さん**  
札幌市北老人福祉センター  
館長  
昭和49年8月27日 37歳

札幌市北老人福祉センター館長の峰崎さんは東日本大震災の被災地支援のためふまねっとを活用して下さったはじめの一人です。今回は、峰崎さんに被災地の状況やふまねっと運動による支援活動で得た感触についてお聞きしました。

**●被災地の石巻市で支援活動を行うことになったきっかけを教えてください。**

私の所属している株式会社シムスという会社は福祉系の団体です。宮城県の石巻市にある「ぱんぷきん」という仲間の施設が被災したので、全国各地から支援に入っていたんです。被災直後は、訪問入浴、訪問看護、避難所の援助等が緊急課題でした。ある程度これらの支援が落ち着いた頃、今度は避難所の中で今まで元気だった人たちがどんどん足腰が弱くなっていることが問題となりました。もともと元気だった人たちが、避難所でじっとした生活をつづけた結果、車いすに頼る人がでてきたらしいのです。そんな時、定期的に気軽にできる運動がないかと検討した結果、ふまねっとが注目されたようです。その話がちょうど6月くらいでした。

そこで、6月20日から26日の一週間、私がふまねっとを持って支援に行って来ました。

対象は、被災したデイサービスの利用者、グループホームの入所者、高齢者専用賃貸マンションの方々に、被災地の中でこれから立て直す上での介護予防のプログラムの一つとしてやってみようということになりました。

**●ふまねっとを石巻市で行った際の印象に残っていることはなんですか？**

二日目に訪問したグループホームは、被災して流されてしまって別のところに間借りしているグループホームでした。10畳くらいの大部屋に9人の入所者がいて、朝も昼も夜もずっと同じ場所において、寝るときは全員布団引いて寝るんですよ。ベッドじゃなくて布団を引いて。そして朝になるとみんな起きて、テーブルを出して、そこに座ってテレビ見て食事をして、後はもう何もすることがなくて、みんなでもうただ話をするっていうのが、1ヶ月、2ヶ月とずっと続いている状態でした。入所者の方々は何もすることがないし、運動する機会もないし、ましては2階にいるので外にも出られない。外に出るために介助する人もいない。そんな中で、みんな精神的に参ってしまっているように見えました。

そこでとりあえずやってみようということで、そこには3回お邪魔してふまねっとをやりました。1回目は拒否する人がいて、1時間も出来ませんでした。認知症の人も多いので、「なにをやっているんだこれは」という感じの目線もあったと思います。入所者もスタッフも、ふまねっとの「ふ」の字も知らないの、何も知らないところで広めるって言うのはすごく大

変なんだなと感じましたね。それに、被災している人たちから一生懸命明るく振る舞おうと思ってきた人たちに対して、「元気にやってみましょう」って言うていいのかな、とためらう気持ちもありました。

そんな中、3日目に行った牡鹿半島のデイサービスで、すごく面白いかけ声の仕方を教わってきたんですよ。僕はいつも、ワンツースリーのステップのかけ声で、「みぎ・あし・から一、ひだ・りあ・しー！」ってやっていたんです。それで「みぎ・あし・から一」って言った時に、デイサービスの職員が、左足に進む間に「ハア、どっこい！」って調子をとったんですよ。

これがおもしろくて、1回目は拒否の人もいたグループホームで、意外とノってくる人たちが出てきたんです。それから出来ない人や拒否する人には「その場で足踏みだけでも大事ですからね」、って言うたら、今までやりたくないって言うた人たちが、その日に「やる」って言い出したんです。出番じゃないのに立ち上がったたり。それを見た時に、これはいけるかもしれないって思いました。

そうしてやってみると、いつもすり足だった利用者さんもその場では足踏みするんですよ。あがるんですよ。それが少しでもトイレ誘導するときとかに役に立ってもらえたらなと思いま



被災地の施設でふまねっとを指導する峰崎さん

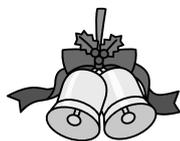
したね。少しでも足があがるようになったら転倒の危険性がなくなるから、あがってくれたら良いなと思って。

もう一つ印象的だったのは、最終日に地域の被災者の方やデイサービス利用者さん等を対象とした「ふれあい会」でのことです。仮設住宅に住む予定のご夫婦がやってきて最初すごく険しい表情してたんです。その険しい表情だった人が、他の人がふまねっとを間違っているのを見た時に、指差してものすごく笑ってたんですよ。その時間ほんとに腹抱えて笑ってた。これを見た時に、ふまねっとはやっぱここでやってても、どこでやってても同じなんだなと思いました。

職員のひとたちもとてもノリがよくて盛り上げてくれて、すごいなと思いました。結果的にその後職員の皆さんがインストラクターの資格を取って、現在継続的に行いはじめたようなので、とてもよかったです。私自身もふまねっとをやる上でのモチベーションが上がったと感じています。

### ●被災地でふまねっと運動によるボランティアをやる方にメッセージをお願いします。

やっぱりふまねっとって自分が楽しくやろうと思わないと相手も楽しくならないんですよ。いろいろと配慮しなきゃいけないところはあると思うんですけど、ふまねっとをやるっていう部分については自信を持って、“教える”というよりも“自分も楽しみながら”やったら参加者にも伝わるんじゃないかと。そこでおどおどしちゃうとそれこそ何しにきたんだろうと思う部分ってあると思うし、このノリでやろうって吹っ切ってやると、ほんとにふまねっとの笑いはどこも共通なので、きっと楽しくできると思います。これはもう全国共通の物だとおもったので。



**【指導の手順】**

まずは、「1、2、3、4、5、6、7、8」とゆっくりとしたテンポで繰り返し練習をしましょう。  
できるようになったら…

①歌を歌いながら行ってみましょう。

②手拍子をつけてみましょう。  
・奇数で手をたたく  
・右足をつく時に手をたたく

③次の順番の人は、前の人が9歩目を踏む時にスタートすると動きを揃えることができます。

④交差を行ってみましょう。

ジングルベルは、クリスマスソングとして世界中で愛されている曲で、元々は、アメリカの牧師「ジェームズ・ピアポイント」が自分の教会の、サンクスギビング（アメリカ合衆国とカナダの祝日）のお祝いで歌うために作った曲です。その後、クリスマスでも歌うようになり、じわじわとアメリカ全土、そして世界中に広まっていったと言われています。

# ジングルベル

8		In a one-horse open sleigh 響きながらあ～
7		Oh,what fun it is to ride 白い、林にい～
6	<b>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</b>	Jingle all the way, 鈴が鳴る～
5		Jingle bells,jingle bells ジングルベル、ジングルベル
4	<b>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</b>	In a one-horse open sleigh, Hey! クリスマスウ、ヘイ! (一頭馬の屋根なしそりに乗るよ!)
3		Oh,what fun it is to ride 今日は、楽しい～ (なんて楽しいんだろう!)
2		Jingle all the way, 鈴が鳴る～
1		Jingle bells,jingle bells ジングルベル、ジングルベル (歌詞の日本語訳は北澤一利)
	A                  B                  C	

## NEWS 被災地支援活動の経過報告と展望

### 東日本大震災復興支援事業／進捗状況報告書 ～被災地の復興にむけたまちづくりと健康づくりのために～

#### (1) 皆様からのご寄付とご協力に心よりお礼を申し上げます

この度は、本法人が行います被災地支援事業に対しまして、多数のご支援とご寄付をいただきまして誠にありがとうございます。9月20日現在のところ182名の方から、合計70万1000円のご寄付をいただきました。心よりお礼を申し上げます。ご寄付をいただいた皆様には、被災地から活動記録をはがきに託して礼状をお送りしております。また、事業終了後、活動報告書として「ふまねっとボランティアシャトル発行記念切符」をお送りします。なお引き続き、ご支援を賜れますようお願い申し上げます。

これまでの寄付金は、被災地にてボランティア活動のために移動する車の購入と被災地のボランティア活動にご参加くださったふまねっとサポーターの皆様に対して、活動助成として有効に使わせていただきたいと存じております。

購入した車は、平成12年式のマツダMPV7人乗りです。これに「ふまねっとボランティアシャトル」と名前を付けました(本誌夏号で報告)。岩手県花巻市に借りた宿舎から遠野市、陸前高田市、釜石市、大槌町、石巻市への移動に連日大活躍をしております。

被災地の活動では、ふまねっと運動を求めている人を探し、できる場所を探し、空いている時間を探す必要があります。そのために、行政、地元団体、外部から訪れる多数の支援団体、そして被災者との間で連絡調整を経て、互いの要望をマッチングするという作業を辛抱強く繰り返さなければなりません。これはとても大変な作業と感じています。

これに加えて、遠方からの支援活動は困難が伴うものでございます。空振りもたびたびございます。しかし、すこしでも復興に加勢できるよう、なんとか離れないように食いついております。これからは、すこしずつ私たちの支援活動の出番も多くなるのではないかと感じております。その成果は、引き続きこの機関紙上にてご報告させていただきます。

このような大災害の復興に際しまして、私たち法人が貢献できる機会を与えてくださいました、この度の正会員の皆様のお力添えに、心より重ねてお礼を申し上げます。

理事長 北澤 一利

#### (2) 活動目的

1. ふまねっと運動で、被災地の高齢者の身体機能の維持回復を行い、要介護認定を防ぐ。
2. 仮設住宅で不自由な生活を強いられている被災者、及びボランティアの気分をよわらげるようなレクリエーションを行う。
3. 仮設住宅周辺のふれあい活動を支援し、コミュニティー機能を高める。
4. 被災地の住民が自らの力で地域福祉に参加できるように人材養成講習を行って、持続的な地域福祉活動を定着させる。

#### (3) 支援事業計画

- ① ボランティアを派遣し、被災者や各関係者にふまねっと運動の紹介を行う。
- ② 被災地周辺地域で住民対象にサポーター養成を実施する。
- ③ 被災地周辺地域の新しいサポーターのフォローアップを行う。

- ④ 被災者を対象に被災地周辺サポーターがふまねっと運動で健康支援を行う。
- ⑤ 被災者を対象にふまねっとサポーターを養成する。
- ⑥ 被災者サポーターを対象にフォローアップを行い、活動定着までの支援を行う。
- ⑦ 以上を、8月1日から12月31日の期間で実施し、期間終了時に活動の継続支援計画を決定する。

(4) ふまねっとボランティアシャトル実施記録(5月～9月中旬抜粋)

- 5月21日 法人定期総会で本年度事業として承認される
- 5月24日 宮古市社会福祉協議会訪問、田老地区視察
- 6月17日 岩手医科大学公衆衛生学講座教授坂田清美先生にご助言をあおぐ
- 6月18日 花巻市社会福祉協議会、遠野まごころネット訪問、協力の要請
- 6月20日 被災地で使用する自家用車購入、ふまねっとボランティアシャトルと名付ける。
- 6月28日 遠野まごころネットで、第1回ふまねっと体験講習会を開催する。
- 7月 1日 花巻市湯口字天王に築35年の古い貸別荘賃貸契約。今後の活動拠点とする。
- 7月 5日 被災地支援チームを有志20名で設立
- 7月6～10日 大槌町「進め！大槌」イベントに参加。ふまねっとボランティア実施  
(後援:大槌町社協、遠野まごころネット)
- 7月 7日 陸前高田市長部地区「お茶っこ飲みの会」にてふまねっとボランティア実施  
(後援:陸前高田市社協、遠野まごころネット、岩手県社協)
- 8月 5日 陸前高田市「ひかみの園」障害者施設にてふまねっとボランティア実施
- 8月 6日 石巻市「ばんぷぎん介護センター」職員20名対象インストラクター3級養成講習会の実施
- 8月 7日 石巻市「デイサービスセンターさくら」利用者20名対象ふまねっとボランティア実施
- 8月 8日 石巻市「第2回向陽町仮設住宅ふれあい会」被災者12名対象ふまねっとボランティア実施  
(主催:ばんぷぎん介護サポートセンター)
- 8月 9日 第1回遠野市民対象ふまねっとサポーター養成講習会の実施  
(後援:遠野市社会教育課、遠野施設管理センター、遠野市社協)
- 8月23日 遠野市社協宮守地区「ふれあいサロン」ふまねっとのボランティア実施  
(主催:遠野施設管理センター、遠野市社協)
- 8月24日 石巻市「万石浦公園仮設住宅ふれあい会」被災者対象ふまねっと教室のボランティア実施  
(主催:ばんぷぎん介護サポートセンター)
- 8月30日 遠野市健康教室にて市民対象のふまねっと教室ボランティア実施  
(主催:ばんぷぎん介護サポートセンター)
- 9月 1日 石巻市「向陽町仮設住宅ふれあい会」ふまねっと教室指導補助ボランティア実施  
(主催:ばんぷぎん介護サポートセンター)
- 9月 6日 遠野市サポーター自主練習会のボランティア実施
- 9月 7日 第2回遠野市民対象ふまねっとサポーター養成講習会の実施(以上)

**Tシャツできました!** (写真)

ふまねっとボランティアシャトル出航を記念してTシャツを作成しました。被災地で活動するふまねっとボランティアが着ています。

2,000円で販売中!  
(サイズ:男性サイズのXS・S・M・L  
色:ワインレッド)

