

事務局からのお知らせ

平成22年度 NPO法人地域健康づくり支援会 ワンツースリー 定期総会のご案内

下記のとおり、平成22年度定期総会を行います。北海道の初夏を満喫しながら、ふまねっと運動が誕生した釧路にでかけてみませんか？準備の都合のため出欠のお返事を同封のがきにより5月末日までにご返送ください。皆様のお越しをお待ちしております。  
※宿泊の斡旋などは、特に行っておりません。

**日時** 平成22年7月3日(土) 13時30分～14時30分  
**場所** 北海道教育大学釧路校小ホール(釧路市城山1-15-55)  
**議事** 第1号議案 平成21年度事業報告、収支計算書、監査報告について  
第2号議案 平成22年度事業計画案及び収支予算案について  
第3号議案 平成22年度役員改選について

**全体研修会と懇親会のご案内** 定期総会にひきつづき15時から17時まで全体研修会を行います。「第2回ふまねっと運動効果研究プロジェクト」に参加を予定しているサポーターさんやチームの皆様を対象に、「認知機能改善8週間プログラム」の指導方法、必要な準備、認知機能測定のリハーサルなどを行う予定です。なお、終了後は釧路の名物炉端焼きにて懇親会を予定しています。  
【懇親会】会費:3,000円 時間:18時開始 ※参加希望の方は返信はがきにご記入ください。

**霧多布湿原+お花畑ツアー**  
北海道東部の花が一気に咲くこの時期、総会翌日の4日は、午前9時から午後3時までご希望の皆様を霧多布(きりたつぷ)湿原やその周辺のあやめヶ原にご案内します。  
9時教育大前集合 参加費:3,000円 ※参加希望の方は返信はがきにご記入ください。

価格改定のお知らせ

平成20年度より、ふまねっと本体及びふまねっと体験講習受講料を低価格でご提供させていただきましたが、法人業務量の増加に伴う人件費確保などの理由のため価格を維持することが困難となりました。正会員の皆様には、誠に心苦しいのですが8月1日より下記の通り一部の価格を改訂させていただくことになりました。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

- ふまねっと本体 1枚 35,000円(税込)
- ふまねっと体験講習受講料 1人 1,000円

ふまねっとサポーター、インストラクター対象 研修承ります

各地域のサポーター、インストラクターさんのスキルアップをお手伝いします。

- スキルアップ研修 20名程度 90分 10,500円(税込)  
※交通費その他経費はかかりません(北海道内限定)。  
※講師のスケジュールを優先させていただきます。

ふまねっとひろば



4月に北海道教育大学釧路校の卒業生名取進吾君が入社しました。これからは3名体制で、新たな気持ちで、住民主体の健康づくり支援と地域福祉人材養成事業に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

2010 春号 4月28日発行

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

区別	内訳	人数
正会員	インストラクター	392
	サポーター	803
	重複	-49
	その他	4
合計		1,150

もくじ

新しい認定証をお届けします	1
研究プロジェクト報告:ふまねっとの認知機能改善効果	2
地域福祉人材養成事業の新しい展望	4
ステップ指導アドバイス「ぞうさん」	5
NEWS:「第2回!ふまねっと効果研究プロジェクト」	6
事務局からのお知らせ	8



新しい認定証をお届けします!

正会員の皆様、この度は平成22年度の年会費を納入いただきありがとうございました。平成22年度の春号の機関誌をお届けします。サポーター、インストラクターの皆様には認定証を同封させていただきましたのでご確認ください。

本年度もひきつづき、健康づくりやふれあいサロンなどのコミュニティー活動の場で、新しい「希望」と「交流」を広げるためのツールとして、ふまねっと運動をご活用いただければ幸いです。

昨年度は、ふまねっと運動が誕生して5周年を迎える節目の年となりました。そこで、ふまねっとサポーターさんの研修を目的とした二つの事業に取り組みました。

一つは、ふまねっと運動の効果を明らかにする研究プロジェクトです。昨年の夏、これまでのふまねっと運動の研究成果をまとめた『認知機能改善8週間プログラムVer.1.0』が完成しました。そこで、ふまねっとサポーターの指導技術の向上を目的として、このプログラムを北海道内11

箇所のふまねっと教室で実施していただき、その効果を研究しました。その結果、わずか8週間という短い期間ですが、ふまねっと運動に認知機能を改善する効果があることが明らかとなりました。これは今後のサポーターさんたちの活動に、さらに弾みがつく結果です。

もう一つは、ふまねっとサポーターさん自身が講師を担当して、サポーター養成講習会を行うプロジェクトです。これは、すでにふまねっとサポーターとして活躍している高齢者(=当事者)が、自らの力で仲間を増やしていくことで、「高齢者が地域福祉人材養成事業の中核を担う」ところに眼目があります。

二つのプロジェクトは、いずれも予想を上回る成功をおさめることができました。本年度春号の機関誌では、昨年の二つのプロジェクトを中心に伝えたいと思います。

年会費納入のお礼とお願い

多くの正会員の皆様に年会費を納入いただきました。あらためてお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。また、現在未納の方は、同封の振込用紙で納入して下さい。

- 右の表において、○は年会費納入済み、×は未納、免は免除を表します。
- 総会に出席できる正会員は、表中のA、B、C、Dに該当する方で、現在1,150名です。
- Eの方の資格は失効しております。該当者で更新をご希望の方は、平成22年5月31日まで再度期限を延長しますので、この機会にお振り込みをお済ませください。期日までに振込がない場合、機関誌のお届けは今号限りとなり、以後の更新はできません。

	対象者	年会費納入区分			資格の有効期限	必要金額
		20年度	21年度	22年度		
A	21年度の講習受講者		免	○	24年3月まで有効	0円
B	21年度の講習受講者		免	×	23年3月まで有効	2,000円
C	20年度以前の講習受講者	免	○	○	24年3月まで有効	0円
D	20年度以前の講習受講者	免	○	×	23年3月まで有効	2,000円
E	20年度以前の講習受講者	免	×	×	22年3月まで有効	4,000円

【お便りお待ちしております!】「ふまねっと広場」では、「ふまねっとの指導に関するQ&Aコーナー」、各地で計画している「ふまねっと健康教室への参加者&協力サポーター募集コーナー」、または正会員の皆様からのお便りや情報提供などの投稿をお待ちしております。

## 研究プロジェクト報告



## ふまねっとの認知機能改善効果



このプロジェクトは、北海道中で活動しているふまねっとサポーターさんの指導技術の研修を目的に行われました。この研修を始める準備を進めていた昨年7月上旬、ちょうど『ふまねっと運動認知機能改善8週間プログラム』が完成したこともあり、このプログラムの効果の研究を兼ねて計画がたてられました。同時に、ふまねっとサポーターが延べ500人を突破したこと、そしてふまねっと運動が誕生後5周年を迎えたことを記念して行うことになりました。

昨年の本機関誌2号(平成21年7月21日発行)の紙上で、参加チームの募集を行いました。釧路、帯広、札幌で説明会を実施し、8月5日には帯広市で各チームの代表者を招いて全体会議を行いました。各チームのふまねっとサポーターの皆様には、急な準備をお願いしなければなりませんでした。最終的には、右の表1のとおり9市町村にまたがり11チーム、合計84名のサポーターさんご参加下さいました。

このプロジェクトは、各地で活動しているふまねっとサポーターの横のつながりを築くほか、

高齢者の社会参加の意識を高めるという目的や、全道のふまねっとサポーターの活躍をPRするなどの目的も兼ねていました。またこのプロジェクトでは、ふまねっと運動の科学的な効果を明らかにするための条件をクリアしなければなりません。そのため、サポーターさんには通常よりも多くのご苦勞をおかけすることになりました。

例えば、各地域で行われるふまねっと運動が場所によってばらつきが生じないように、ステップも歩数もプログラムに従って行うように統一しました。そして、サポーターさんには決して本番でアドリブを入れないように、ぐっとがまんしてもらうよう説明しました。札幌、帯広、釧路で数度の合同研修を行い、そこに参加地域のサポーターさんに集まっただき実習を重ねました。この研修を通じて、サポーターさんの指導技術はかなり向上しました。



ふまねっと運動に参加していただく対象者の確保は、とても多くの困難がありました。対象者は、①年齢73歳以上で、②運転免許を持っている方、

③自立歩行が10分以上可能で、④全8回のふまねっと教室すべてに出席できる方で、⑤認知機能の測定に協力いただける方という条件を満たさなければなりません。そのため、どの地域のサポーターさんにも必要な数の対象者を集めるために、たいへんご苦勞をおかけすることになりました。12月には、全地域でふまねっと教室が終了し、研修は大成功に終わりました。

今回使用した『認知機能改善8週間プログラム』は、ひとマスに二歩ずつの単純なステップで8回分のプログラムが作られています。はじめは少し簡単ですが、3回目あたりから難しくなり、終盤はとても楽しく盛り上がるようにできています。

今回の研究では、このプログラムを週に1回ずつ8週間続けると、単語の記憶や図形認識などの認知機能が改善することがわかりました。北海道大学の村上新治先生が開発された「タッチエム」と呼ばれる機械で測定しても、同じように認知機能の改善効果が見られました。質問紙調査の結果、ふまねっと運動には「活力」と「精神的な健康感」を改善させる効果があることがわかりました。1回わずか200歩足らずのふまねっと運動ですが、毎週1回行うだけで一般高齢者の認知機能を改善できる可能性が見えてきました。このプロジェクトの結果によって、今後のふまねっとサポーターさんの活動に弾みがつくのではないかと期待しています。



表1 プロジェクト参加チーム一覧

No	市町村	参加チーム・団体名
1	旭川市	NPO法人 たいせつ
2	網走市	網走介護者を支える会
3	池田町	ふまねっとサポーターズいけだ
4	釧路市興津	桜ヶ丘ひぶなクラブ①
5	釧路町遠矢	桜ヶ丘ひぶなクラブ②
6	釧路市城山	ふまねっと946釧路社協チーム
7	札幌市東区	勤医協東友の会
8	札幌市西区	西野ふまねっと
9	弟子屈町	ふまねっとサポーター 一九・三
10	函館市	チームハコダテ
11	幕別町	まっくねっと

表2 参加者データ

地域名	参加数	男	平均年齢
幕別	10	10	80.1
池田	13	4	79.2
弟子屈	10	7	78.2
城山	16	12	78.0
旭川	7	4	77.6
東区	7	4	77.0
函館	7	4	77.0
遠矢	6	3	75.8
西野	10	5	75.7
興津	6	0	75.5
網走	12	5	74.7
合計	104	58	77.2

## 地域福祉人材養成事業の新しい展望

当法人は、正会員の皆様を対象に行う「ふまねっとサポーター」と「ふまねっとインストラクター」という二つの資格認定講習を、「地域福祉人材養成事業」と位置づけております。ふまねっと運動の講習会は、たんなる資格の認定を行うのではなく、今後ますます社会的重要性を増していくと思われる「地域福祉」の人材を養成することを目的にしています。ふまねっと運動は、「持続可能な地域福祉」のために、地域住民が自ら担う福祉活動への関心を高めて相互の協力関係＝human netを築くように考案されています。



平成21年度は、ふまねっとサポーター養成講習会を、各地ですでに活動しているふまねっとサポーター自身が担当するという新しい試みに取り組みました。はじめはとまどう方や恥ずかしがって遠慮するサポーターがいました。ところが、最終的には7回の講習会を実施し、合計42人のふまねっとサポーターさんが講師役をつとめて下さり、177人の新しいふまねっとサポーターさんを養成することに成功しました。

「教わる」よりも「教える」ことの方がより理解が深まり勉強になると、担当したサポーターの皆様が口々に感想を述べています。正会員の皆

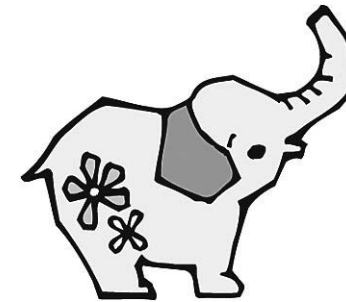
様のご理解とご支援をいただきながら、私たちの地域福祉人材養成事業が少しずつ成長していくことをたいへんありがたく感じております。

昨年度行われた二つのプロジェクトは、平成21年度の財団法人長寿社会開発センターからの助成金によって行われました。これまでの当法人の活動の多くは、同財団からの助成制度によって支えられてきました。同様の助成制度が今後も継続して行われ、全国の市民活動や福祉活動がさらに発展することを願っております。



## 平成21年度に行われた地域福祉人材養成事業の実績

	回数	受講者数
サポーター養成講習会	27回	502人
インストラクター3級養成講習会	12回	204人
インストラクター2級養成講習会	3回	22人
<b>合計</b>	<b>42回</b>	<b>728人</b>



### 【指導の手順】

- ①まずは、3拍子のリズムでゆっくりと繰り返し練習する。
- ②できるようになったら、歌を歌いながら行う
- ③次の順番の人は前の人から13歩目を踏むときにスタートすると前の人と動きを揃えることができる
- ④2グループに分かれてふまねっとの両端から②のようにスタートすると交差することができる

## ぞうさん

8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

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

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

A B C

よお～  
なあがいの  
かあさんも  
そうよ  
ながいのね  
おはなが  
ぞうさん  
ぞうさん

**NEWS 第2回！ふまねっと効果研究プロジェクト**

**認知機能改善とコミュニティの力を高めよう！**

**参加  
チーム  
募集**

本年度もふまねっと運動効果研究プロジェクトを行います。以下の日程で、説明会及び研修会を予定しておりますので、多くのサポーターさんのチーム参加を募集します。全道で10チームを予定しています。参加希望チームの代表者は、下記の事前説明会にご出席ください。

**●第2回ふまねっと効果研究プロジェクト年間スケジュール**

項目	日時	場所	概要
事前説明会 参加受付	6月5日(土) 16:30～18:00	帯広市民文化ホール リハーサル室	必要準備、倫理手続、 測定方法、指導方法 の説明
	6月12日(土) 16:30～18:00	札幌ふまねっと研修センター	
	6月19日(土) 16:30～18:00	オホーツク文化交流センター	
	7月24日(土) 16:30～18:00	函館市総合福祉センター	
全体研修会	7月3日(土) 15:00～17:00	北海道教育大学釧路校 小ホール	測定法、指導法
事前測定	7月20日(火)～ 8月10日(火)	各チームが指定した会場で 期間中に半日(4時間)	認知機能、歩行機能
教室期間	8月16日(月)～ 10月31日(日)	各チームが指定した会場で 毎週1回を連続8週間(各2時間)	各地域
事後測定	10月20日(水)～ 11月10日(水)	各チームが指定した会場で 期間中に半日(4時間)	認知機能、歩行機能
結果発表会	平成23年 1月23日(日)	札幌ふまねっと研修センター	

**サポーターチーム参加条件**

- ①ふまねっとサポーターが5名以上でチームをつくり代表者とチームの名前を決めること。
- ②所在地の市町村役場や社会福祉協議会に後援や協力を仰ぐこと。
- ③プロジェクト対象者の条件に合った参加者を10名集めること。
- ④2回の事前事後測定と8回の教室の連続する10週間(各3時間)と準備やリハーサル10時間、合計40時間のすべてに出席できること。

**プロジェクト対象者の条件**

- ①73才以上の高齢者(昭和12年4月1日以前に誕生された方)
- ②毎週1回合計8回のふまねっと教室と前後の測定すべてに自分で通える方。
- ③認知機能、歩行機能、質問紙調査に承諾してくれる方。
- ④10分以上続けて自立歩行が可能な方。
- ⑤ふまねっと運動の未経験者か、6ヵ月以上参加していない方。

**参加サポーターチームへの支援**

- ①ふまねっと教室を実施するための経費(会場借用料、サポーターの交通費)の補助。
- ②認知機能改善8週間プログラムの提供。
- ③必要な回数の研修の実施。
- ④参加者およびサポーターさんの傷害保険料の補助。

**共同研究者募集**

今回の研究プロジェクトでは、一緒に研究に参加する共同研究者を募集します。研究の打合せや研究会、認知機能の測定やデータ分析作業と一緒に参加して勉強してみませんか？活動にかかる経費(交通費など)は自己負担となります。

**題目** 第1回ふまねっと共同研究会の発足と自己紹介  
**対象** 医療関係職員、施設職員、研究者、学生、一般市民  
**日時** 平成22年6月12日(土)18時00分～19時00分  
**場所** ふまねっと研修センター(札幌市北区北23条西6丁目)  
**費用** 無料(定員10名)  
**申込** info@1to3.jpあてのメールに「第1回共同研究会参加希望」と書いて送信して下さい。

**参加インストラクター・施設・医療機関募集**

「認知機能改善8週間プログラム」は、施設や病院の利用者を対象としたデイケアやデイサービスでもご利用が可能です。日頃、実践しているふまねっと運動の効果の有無を明らかにしたいと考えているインストラクターの皆様は、ご自分の施設でふまねっと効果研究のプロジェクトに参加してみませんか。

**題目** 施設対象説明会  
**対象** 北海道内の医療機関、高齢者福祉施設  
**日時** 平成22年6月13日(日)16時30分～18時00分  
**場所** ふまねっと研修センター(札幌市北区北23条西6丁目)  
**費用** 無料(すべてのご要望にお応えできないことがあります)  
**申込** info@1to3.jpあてのメールに「施設対象説明会参加希望」と書いて送信して下さい。