

# ふまねっと ひろば

2016年  
7月10日発行  
夏号  
NO.30

正会員の現況 (平成28年6月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	3,307
	インストラクター	2,546
	重 複	550
	その他	2
合 計		5,305

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



東京都東村山市で、ふまねっとサポーターが「東村山元気アップ教室」を担当することになりました。平成28年6月9日には、「萩山憩の家」で第1回目の教室を見事に成功させました。

## 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 根室市の活動をお聞きました… 4
- ステップ：われは海の子…………… 6
- キーワード：なかまとあゆむ健康づくり…………… 7
- 事務局からのお知らせ…………… 7

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



岩見沢市は、札幌から車で1時間の場所にある自然に囲まれた所です。豪雪地帯で一晩に1m以上の雪が積もることも珍しくありません。岩見沢市でも多くの市町村で共通の悩みである人口の減少、それに伴う高齢化が

着実に進んでいます。人口約8.5万人に対して32.2%の高齢化率となり、年々増加傾向にあります。自立した生活を少しでも長く、健康寿

ふまねっと岩見沢「円」(まどか) 会長 鎌田 清美

命を延ばすための運動を身近なところから広める必要性に迫られているのが現状です。

私は以前病にかかり、足腰の痛みと長いつき合いになることを医師から告げられ、だんだんと弱っていく筋力、気力と共に体力も薄らいでいくのがひしひしと感じるようになりました。しかし、もう一度以前の体力に戻り、元気になりたいと思っていた時に出会ったのがふまねっと運動です。無理なく自分の身体に合わせて運動が出来、さらに脳のトレーニングもかねています。市内で開催されていたふまねっと教室に1年間通ううちに、少しずつ動きも良くなり、



体力もつき、ふまねっと運動の素晴らしさを認識することができました。この経験を通して、地域における高齢者や病弱な方でも楽しみながら健康づくりが出来るプログラムであることを実感しました。

私は、自分も経験し、他の人からも望まれているふまねっと運動を広めていくためには、市内で活躍されているサポーターやインストラクターの皆さんと一体となった協力体制が必要との思いを強く感じました。岩見沢市の社会福祉協議会を訪ね、ふまねっと運動を根づかせ、広めていくためにはどのような方法を取ったら良いか話し合いを重ねていく過程で「資格者同士のボランティアサークルを立ち上げては」とのお話があり、社会福祉協議会の力強い後押しを受け、ボランティアセンターへの加入と活動が認められました。岩見沢市のサポーター全員に呼びかけを行い、平成27年4月28日に、総勢25名のサポーターで『ふまねっと岩見沢「円」(まどか)』を立ち上げ、ボランティアセンターを主な活動の場としてふまねっと運動に取り組んでいるところです。



ふまねっと岩見沢「円」(まどか)のみなさん

現在、北海道社会福祉協議会からの助成も受けながら37名のメンバーで月1回の定例会を中心に、サポーターのスキルアップを兼ねて月2回の教室を開催し、わいわいがやがや年齢に関係なく楽しみながらも真剣に活動しています。その他近隣地域で月1～2回の教室や、町内会などのサロンの中で教室を行っています。平成27年度は、保健推進員研修の中でふまねっと運動を取り入れてもらい、平成28年度は、シルバー出前講座への依頼を月1回いただいております。又、社会福祉協議会の事業として認知症サポーター養成講座の中でふまねっと運動の体験演習も行いました。ある教室では小学生の子供達と親子の参加もあり「恥ずかしいけど楽しい」と楽しんで頂いております。また一般の参加者からは、「認知症予防に良いですね」「間違っても笑えるので楽しい」「歳にとって誉められることがうれしい」「体を動かすことが少なくなってきたので、久しぶりにすごく楽しかった」との声が上がっています。参加した諸団体の役員の方々にも、「これからの高齢化社会の中で身近な所で気楽に参加でき、頭も使う認知症予防には打って付けの運動でいいですね」との評価を頂いております。

サポーターからは「参加する楽しみからサポートする立場になって非常に難しさを感じたが、徐々にサポートすることの楽しさがわかってきた」「教室が終わった時など参加者からのお礼の言葉に感動した」「初めは固い表情の参加者が帰る時は笑顔で明るく元気になって帰って行く姿を見てサポートすることの大切さを実感した」等の感想が聞かれます。ふまねっと運動をしている時の参加者の真剣な眼ざしやうまくいった時の達成感、喜びがサポーターにも感じられ勇気付けられているのではないかと思います。

『ふまねっと岩見沢「円」(まどか)』のこれからの活動に向け、50代、60代の参加者には是非サポーター資格を取ってもらい、会員の増加を図りたいと考えています。又、男性の参加者が増えるように力を入れて行きたいと思います。ふまねっと運動の広まりの中で地域の皆さんの閉じこもりの減少と参加者のボランティア精神の向上に貢献出来るよう、会員一同力を合わせ頑張っています。



## インストラクター活動報告

医療法人社団 ふらの西病院 理学療法士 奈良 仁



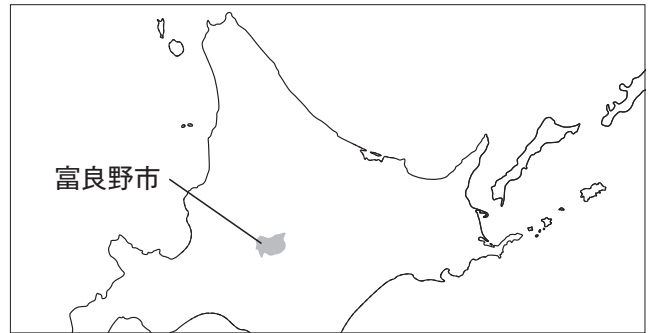
ふらの西病院は平成3年に富良野市で開院し、脳神経外科を標榜していることからリハビリにも力を入れている中核病院（142床）です。平成18年から地元の方々の健康増進・転倒予防を目的にふらのノルディックウォーキング協会

を設立（会長：当院理事長・松田英郎）、事務局を当院リハビリ課に置き、私が事務局長を務めさせていただいております。

ふらのノルディックウォーキング協会は、名前の通りノルディックウォーキングが中心の活動でしたが、雨の日に行える代替えとして、ふまねっと運動を3年前から取り入れました。その後、会員からふまねっと運動実施の要望があり、現在は2本立てで活動しています。リハビリ専門職として、運動前後のウォームアップやクールダウンにストレッチや筋トレ、バランス運動等の要素も取り入れております。様々なふまねっと運動課題の予行練習として、ネットを使用せずに行う足踏み体操も行っています。

また院内では、患者様のリハビリにふまねっと運動を取り入れ、横4マス・縦3マスの半面を使用しています。3年程の短期間の導入ですが、ふまねっと運動のリハビリとしての活用は、パーキンソン症状（小刻み・すくみ等）や認知機能低下を呈している方の応用歩行運動に有用と考えており、達成感・意欲・笑顔が得られる楽しい運動として評価しています。また、歩行は多重課題（同時に2つ以上の課題を遂行すること）が重要認識されており、ふまねっと運動は、その課題を容易に設定出来ます。ネットを踏まないように注意して歩くことで歩幅も一定に保ちやすく、歩行時の左右差が問題になっている方にも効果的なようです。

ふまねっと例会としては、日曜日の病院外来フロアで行っています。病院実習生や会員の子供・孫も参加しており、サポーターを含め毎回20名前後の参加者が和気あいあいと楽しんでいます。難しいステップにチャレンジすることで諦めてしまう方が出ないように、参加者全員が成功体験を共有することを大切にしています。



例会前後にサポーターの打ち合わせを毎回行うことで、ふまねっと運動の本来の主旨・目的の認識を共有するよう心がけています。その他、市内のサロンや老人会等、様々なコミュニティの場へ積極的に普及活動を行ってきました。その結果、昨年度には富良野市のバックアップで「ふまねっと・ふらの」（代表：松田尚美）が介護予防事業の一つとして設立されました。「ふまねっと・ふらの」は15名程のふまねっと資格者を有し、地域ごとのふまねっと運動に協力していることから、この運動の広がりを期待しています。

個人的には、富良野市内の高齢者や障がい者施設への普及を目指し、継続的に行う施設には、定期的な運動・歩行機能評価の実施など、その後のフォローに心がけています。今後は、障がい者や虚弱・要介護高齢者が一般の参加者と共に介護予防事業に参加出来ることを目指しながら、理学療法士としてはより個別な運動メニューが必要な方への支援、運動効果の判定に役割を果たしていきたいと思っています。リハビリ専門職の団体では、日本各地で地域包括ケアや介護予防の市町村担当者に参画し、積極的に協力していくこととしています。ふまねっと運動の効果判定やより専門的な介護予防の取り組み、運動機能評価の導入をご検討されている方は、皆様それぞれのお住まいの各市町村介護予防事業担当者へ問い合わせいただき、リハビリ専門職を有効にご活用下さい。





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。

## 根室市の活動をお聞きしました



後列左から／手繰 良子 下垣内正一 宮谷内のり子  
前列左から／佐藤麻由子 神田 雄一



根室市では平成27年5月に教育委員会の主催で、第1回ふまねっとサポーター養成講習会が開催され34人のサポーターが誕生しました。それから1年、ふまねっとサポーターさんの活動を追います。

●根室市の現在のふまねっとの活動概要を教えてください。

神田 私は、道東勤医協根室医院の友の会の皆さんと一緒に、ふまねっと運動を使った健康教室を毎月1～3回行ってきました。「エトピリカ」という名前の自主活動です。今でもたいへん人気で、毎回20～40人くらい集まります。

宮谷内 私は民生委員をやっています。昨年の講習

会を受講しました。ふまねっとを始めたのは最近で、根室市社会福祉協議会と連携して毎月1回計画しています。2月に行った第1回目は28人が参加しました。3月に行った第2回目には44人が集まりました。反響が大きいことにとっても驚きました。

佐藤 私も昨年の講習会でサポーターになりました。神田さんや宮谷内さんの活動をお手伝いしています。今は、ふまねっとをやりたい人がどれくらい沢山いるのか、関心をもってんでいます。

下垣内 その他に、老人クラブが熱心に取り組んでいます。また、市内に120近くある町会の中で、取り組んでいるところがいくつかあります。根室市としては、各町会で住民の自主的な活動に繋がっていくことを期待しています。市内全域にコミュニティ活動が広がればよいと思ってふまねっとを勧めています。最近、市によせられる出前教室の要望も少しずつ増えてきています。



平成27年7月19日福祉交流館にて。希望の家（知的障がい者授産施設）と地域の高齢者との交流。指導者は、神田・佐藤・前田・下垣内さん。

●ふまねっと教室を通じてうれしかった事はありますか？

手繰 私は、エトピリカに参加しています。はじめは、毎月1回やっていましたが、要望が多く、今では毎月3回になりました。そのうち1回は、「ホットの会」と名付けて、温かいコーヒーを飲みながらおしゃべりする時間をとることにしました。そしたら、日常

的な話題や悩みのお話を聞いてあげることができるようになりました。家族をなくした人の話を聞いてあげたら元気になった人がいる。点から線になったというのか、運動が終わったらさよならしていた関係から、人間のおつきあいになったと感じます。そういう場所になったのが嬉しいです。

神田 高齢者の介護予防だけではなく、障がい者のレクリエーションでもやっています。車いすで生活する脳性麻痺の障がい児が、やりたいというので見ていると、はじめは四つん這いで膝をついてはいはいしていたのが、膝を床から離して、立ち上がろうとしたんです。手と足であみをよけて歩こうとしたので驚いたことがあります。何か一生懸命にやっているように見えました。ふまねっとには、まだ、いろんな可能性があるように思います。



平成28年2月3日～24日（4回）  
市の介護福祉課と教育委員会共催での介護予防事業。指導者は、下垣内さん。

●今後の活動について期待や計画がありますか？

下垣内 ふまねっとはいいですね。失敗や格好を気にしなくていい。間違えても、笑顔でみんなを包み込むような雰囲気がある。他のスポーツとは違いますね。私は根室市内で子供たちにいろんなスポーツを指導していますが、ふまねっとはそれとは違いますね。コミュニティをつないでいく力があります。

根室市では、スポーツ振興を市政として掲げています。今年から10カ年計画で地域コミュニティの力を高めていく施策が始まりました。ふまねっとサポーターが、その役割を果たしてくれています。神田さん達のような活動が、根室市中に広がっていくように教育委員会としても支援していきます。

宮谷内 私は、早く独り立ちして、神田さんの手を

離れて指導ができるように頑張りたいです。民生委員の活動に生かして、地域の交流の場を作りたいです。まず、私が住んでいる町会でできるようにしたいです。

また、根室市が地域コミュニティを育てるということであれば、市内全部の町会の役員や民生委員を対象にふまねっとの体験会や講演会をやってはどうでしょうか。市や社協の職員にもふまねっとの体験会と講演会を聞いてもらえると理解が広がるのではないかと思います。

手繰 私も教え方をもっとテキストを見ながら勉強したいです。生徒さんがまちがえたときなどに、ついついうっかり教えてしまったりするので、気をつけたいです。今後の活動も楽しみにしています。



平成28年6月4日、根室市で2回目のふまねっとサポーター養成講習会の様子。中央で手をたたいているのが神田さん。

神田 根室市には介護予防のプログラムとして、もっとふまねっとに力を入れてもらえるように頑張りたいです。それから、ふまねっとサポーターの横のつながりをつくって、自主練習会や交流会も活発になるようにしたいです。ばらばらにやるのではなく、情報交換しながら互いに協力してすすめられたらもっとよいと思います。

佐藤 私は、ふまねっと教室の雰囲気を良くしたいです。会場の中が、マイナスの言葉ではなく、まちがえた人を肯定するような声かけで場を盛り上げたいです。それから、もっと上手に、ワークブック通りに、正確に指導できるようになりたいです。声かけも、もっと勉強したいと思います。どんな人にも、楽しいふまねっと教室にできるように指導を研究したいと思います。



**【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歌を歌ってみましょ  
う。

②手拍子をつけてみま  
しょう。

毎日  
40分  
歩こう

# われは海の子

8		なれ～
7		わがなつかしき 住家
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>	そ～
5		煙たなびく とまやこ
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>	に～
3		さわぐいそべの 松原
2		の～
1		われは海の子 白浪
	<b>A</b> <b>B</b> <b>C</b>	



## キーワード：「なかまとあゆむ健康づくり」

副理事長 尚和里子

皆さんは、参加者の習熟度や歩行能力に差がある時、どのようにふまねっと教室を進めていますか？

このような時、私たちは「最も歩行が低下している人、ステップの学習に時間がかかる人に合わせて教室を進めていく」ことにしています。その理由は、ふまねっと運動では、ステップの上達よりも、「交流」や「なかまづくり」を大切にしたいからです。

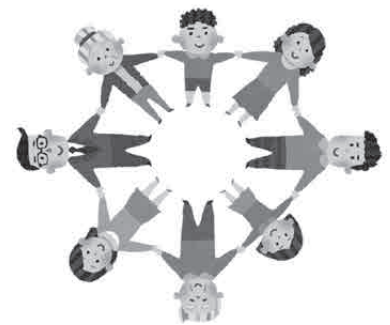
参加者の中には、すぐに新しいステップができてしまう人もいれば、ステップができるまでに時間がかかる人、歩行が低下して不自由を感じている人、自分の間違いに気がつかない人がいます。しかし、そんな人だからこそ、ずっと一緒にふまねっと教室に参加して欲しいと思います。

そのような教室にするためには、まず地域のサポーターさんが全員集まって「遅れる人やできない人に合わせてステップの指導を行う」という「方針」を立てて共有します。そして、教室の参加者にこの方針の理解と協力を仰ぐのです。例えば、「このふまねっと教室では、一つのステップを全員が出来るようになるまで繰り返し練習します。はやくステップができるようになった人は、まだできない人を応援するなどして、一緒に『なかまとあゆむ健康づくり』にご協力をお願いします」と伝えてみてください。

ふまねっと運動は、ネットの上で歩く人を、参加者全員で囲み、みんなで応援します。一人のステップの失敗や成功に、みんなが一喜一憂し、いつの間に仲間になっている、そんな教室になれば、毎回楽しく、継続して参加したくなるでしょう。

こうして、「なかまとあゆむ健康づくり」を進めることが、お互いの信頼関係を高め地域コミュニティの力となります。近年注目されている語に、「ソーシャル・キャピタル」があります。このソーシャル・キャピタルとは、「**信頼に裏打ちされた社会的な繋がり、あるいは豊かな人間関係**」を意味します。このソーシャル・キャピタルが改善すると、その地域の子どもの学力の向上、治安の改善、経済発展、健康と幸福度の向上につながるといわれています（参考：内閣府NPOホームページ）。

「なかまとあゆむ健康づくり」という方針は、一人一人の健康を守るだけでなく、人と人が互いに助け合う関係を築き、人間関係を改善し、孤独を解消して、地域の安心感を高める大きな意義があります。



### 事務局からのお知らせ

### 新職員紹介



佐藤美智子 45歳

東京都出身

みなさん、こんにちは。毎日ふまねっとハウスで、サポーターさんと生徒さんの笑顔に囲まれて、活動させていただいています。

これからたくさんのサポーターさんにお会いできることを楽しみにしています。



西澤耕平 26歳

北広島市出身

みなさん、こんにちは。ワンツースリーに入る前は精神科病院に勤めており、利用者様の治療の一環としてふまねっと運動に取り組んでいました。自分の経験が皆様のお役に立つよう頑張りたいと思います。

よろしく申し上げます。



竹原和恵 57歳

札幌生まれ札幌育ち

みなさん、こんにちは。

私は毎朝ボランティアでラジオ体操の指導をして、自分と町内の方の健康づくりを行っています。ふまねっと運動でも、たくさんの方の健康づくりに貢献できるよう全力で頑張ります！



米津由利子 62歳

札幌市出身

皆さんこんにちは！

私は3月まで北海道町内会連合会という法人団体で町内会の皆さんの活動をお手伝いしてきました。

これからは、ふまねっとサポーターの皆さんの活動を明るくお手伝いしていきたいと思っています。

## 定期総会報告

平成28年5月28日に北海道北広島市にて、認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの定期総会を開催いたしました。佐藤信一郎議長の進行のもと、全議案が下記のとおり承認されましたのでご報告申し上げます。

また、当日午前には北広島市と共催の公開講演会「ふまねっとで楽しく取り組む認知症予防」を、午後にはサポーターさん、インストラクターさんの交流会を開催しました。

講演会には北広島市民など一般の方も多数参加され、住民が主体的に取り組む介護予防活動の意義と重要性について考えました。また、北広島市の16名のふまねっとサポーターさん、インストラクターさんのご協力により、楽しいふまねっと体験会を行うことができました。

交流会では、それぞれの地域での活動について発表したり、課題や解決法を紹介したりしました。



体験会は10班に分かれて行いました。  
どの班もとても盛り上がりました。

返信された表決ハガキの総数 1,492票 本人出席 65名

	内 容	承認(人)
1号議案	平成27年度事業報告ならびに決算報告について	1,548
2号議案	平成28年度事業計画ならびに予算案について	1,547
3号議案	平成28年度役員の改選について	1,550

## ～お待たせしました。ふまねっとハウスの成果を公開します～

平成26年から取り組んできた「ふまねっとホームワーク」の指導法研修会を行います。

### ◎「ふまねっとホームワーク」とは？

- 対 象 歩行が低下して外に出たがらない高齢者。  
 用 途 ・在宅で家族が当事者と一緒に行くふまねっと運動。  
 ・支援者が在宅訪問して行うふまねっと運動。  
 ・狭いスペースで行うふまねっと運動。  
 準 備 ふまねっとホームワーク(4マスのふまねっと1枚)  
 6畳程度の広さの部屋  
 資 格 ふまねっとサポーター、またはインストラクター資格  
 効 果 1回30分程度、毎週2回を2ヶ月継続で歩行機能が平均14%改善。

### ◎「ふまねっとホームワーク」研修会のご案内

- 会 場 札幌市、釧路市他。  
 日 程 平成28年9月から平成29年3月。  
 ※研修会の日程と場所は、ホームページでご確認下さい。  
 内 容 ステップ集の指導法と実習を中心に行います。  
 「はりきりステップ集」、「じっくりステップ集」を販売します。  
 費 用 無 料(予定)※テキストをご購入の場合は別途実費  
 時 間 2時間半程度  
 受 付 電話・FAXまたはホームページ上からメールにて。  
 ※会場をご提供下さる施設には、インストラクター講習会の前後の日程に合わせて全国どこでも訪問研修致します。