

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

2021年  
1月10日発行  
冬号  
NO.45

正会員の現況 (2020年12月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	5,101
	インストラクター	3,183
	重複	-848
	その他	1
合計		7,437

## 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：背くらべ・・・・・・・・・・・・・4
- 相続のいろは第3回・・・・・・・・・・・・・17
- フォーカス：川口正彦さん・・・・・・・・・・・・・18
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・20

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



8月21日に北見市常呂町きたみし ところちようで開催したサポーター講習会で、常呂町に9名のサポーターが誕生しました。その後自主練習を重ね、11月に体験会でデビューしました。また「ふまねっと常呂さんはい」ところを発足し、今後は各地域に活動を広げていく予定です。

## 広告募集

ふまねっとひろばに広告を募集します。事務局までご連絡ください。

サイズ 縦38mm×横90mm (この枠のサイズです)  
 発行部数 9,000部  
 価格 表紙・裏表紙 2万円(税別)  
 上記以外 1万円(税別)

## サポーター活動報告

### ～ハツラツ倶楽部わっはっは サポーターと築き上げた15年～

ワクワク健康クラブ事務局 宮崎美恵



浜中町ではふまねっと運動に取り組んで15年になります。当時、『住民が自ら学んで健康づくりを指導する』という取り組みがあることを、テレビや北海道教育大学釧路校の連携事業で知り、浜中町で新たな住民主体の介護予防事業を始めたいと北澤先生に相談したのがきっかけでした。そこで開発されたばかりの「ふまねっと」に出会いました。



### はまなかちょう 浜中町

人口 5,572人  
高齢化率 32.1%

(2020年4月現在)

浜中町にはラムサール条約に登録されている霧多布湿原きりたつぷがあります。ルパン三世の原作者モンキー・パンチ氏の生まれ故郷でもあり、ルパン三世のラッピングバス、列車などが走っています。またハーゲンダッツの原料にも使用されている牛乳もオススメです。

住民と役場職員でサポーター講習を受けた後、どうやって活動に取り組んでいくか相談をしました。その結果、浜中町では住民と役場が協働して介護予防教室の運営を行うことになりました。そして、高齢者の心と体の健康を保ち、いつまでも元気でハツラツと暮らしていけるよう、2005年8月に「ワクワク健康クラブ」を結成し、介護予防教室「ハツラツ倶楽部わっはっは」を開始しました。15年経った現在は住民サポーター8名、役場職員4名で活動を継続しています。商工会にも賛同いただいております。サポーター、参加者が活動に参加した際には、浜中町限定ルパンカードにポイントの付与を行っています。カードが満点になると商品券に交換してもらえます。

「ハツラツ倶楽部わっはっは」は、役場職員が事務局として書類作成などの事務作業を行っています。住民サポーターさんは、ふまねっとの指導はもちろん、「ハツラツ倶楽部わっはっは」で行われている様々な活動に取り組んでいただいています。サポーターさんは参加者と住民同士としてのつながりが濃く、サポーターさんたちの活躍があってこそ「ハツラツ倶楽部わっはっは」だと思います。教室では、サポーターさんは参加者一人一人をよく見て声をかけています。相手のことをよく知っているからできることですね。役場職員がサポーターさんから学ぶことはとても多いです。

教室は町内の2会場で、隔週で開催しています。昨年度は32回開催し、延べ299名が参加しました。新しいサポーター、参加者がなかなか増えていきません。サポーターの中には高齢になった



教室にお邪魔させていただきました。感染予防のため間隔を空けています。

ので活動がたいへんとおっしゃる方もいますが、みんなで助け合いながら活動しています。続けたいというサポーターがいて、ずっと来たいと言ってくれる参加者がいるかぎり、今後も続けていきたいと思います。



左から相原さん・西田さん・松山さん（職員）  
成田さん・小笠原さん



左から岡口さん・川村さん・児玉さん

### 参加者の声

- ＊ ここに来るのが楽しみです。
- ＊ 声をかけてもらえるのがうれしいです。
- ＊ たくさん笑って帰れます。
- ＊ ふまねっとをして帰ると、帰り道足が軽いような気がします。
- ＊ みんなの顔を見られると安心します。

### サポーターの声

- ＊ できないことが多くなってきて、皆さんの足を引っ張っているのではと感じ、サポーターを続けることを悩んでいます。それでも参加者の笑顔を見ると、サポーターを続けていきたい気持ちになります。
- ＊ ずっと元気高齢者でいたいと思います。そのためにサポーターをやっています。
- ＊ 一人でも多くの方に参加してもらいたくて、地道に声かけをしています。
- ＊ 「教える」ということよりも、自分も健康でいたい、一緒に楽しみたい、という気持ちでこれからも続けていきたいです。



## インストラクター活動報告

あしべつじけいえん  
社会福祉法人 芦別慈恵園 (北海道芦別市)

あしべつし  
生活相談員 平本郁也



芦別慈恵園では、2011年より、デイサービスのお客様に元気になって頂く事と来る楽しみを作るため「ふまねっと」を導入しました。導入後、次第に定着していき、お客様は楽しみに来られるようになりました。また、半年に1回、歩行状態の確認をするため、タイムアップアンドゴーという評価を用いてタイムを測定しました。それを励みにデイサービスに来られているお客様もいました。

現在では特別養護老人ホーム（以下、特養）、地域密着型老人福祉施設かざぐるま、デイサービス、ショートステイで実施しており、ふまねっとは慈恵園の特色の一つとなりました。在宅で生活されている方は楽しみにして来られている他、特養のお客様は歩行が安定してきており、生活にはりが出ている様子が見られます。

地域密着型老人福祉施設かざぐるままでは、月に1回ふまねっとを行い、地域のボランティアの方にもご協力いただき継続しております。施設内で資格を持つ職員も増え、実践を重ねることで経験を積む事ができました。

2016年からは、地域の方々を対象に予防教室として、5月～11月の期間にふまねっと教室を実施しております。開始に至った理由は、地域の方々に認知症にならないで元気でいてほしいと想いからでした。また、慈恵園で行っている他の予防教室では男性の方の参加が少ない中、運動を取り入れると来てくださる傾向があるため、ふまねっとを通して「男性の居場所づくり」につなげることも開始の理由の一つでした。

私は2018年に特養の生活相談員として就職した後、すぐに地域の方々を対象としたふまねっと

教室を担当することになり、インストラクターの資格を取りました。はじめの頃は地域の事が全く分かりませんでした。教室で地域の方と関わらううちに、よく理解することができるようになりました。現在では地域の方々から相談を受けたりすることもあります。例えば、教室に参加されている方から、「家にいても教室ぐらいしか外に出て活動することないんだ。デイサービスとかに行きたいんだけどね…」と相談をいただいて、そこからサービスの利用につながったケースがありました。

入社して3年目の今年は、ふまねっと教室の運営を任せられました。今年度は新型コロナウイルス感染対策のため、5月～6月は教室を実施することができず、7月中旬からの実施になってしまいましたが、対策を行いながら午前と午後で10名の定員にし、時間を45分間に短縮して実施しております。

教室再開にあたり地域の方にお電話したときは、「家にいると暇だったんだ。こんな時期だから外にもなかなか行けないし。だから再開してくれてうれしい。」などの声が聞かれました。

現在、教室ではステップについて「難しい」との声もありますが、できたときは「よかった、できた！」と嬉しそうな様子や、間違ったときは笑顔で「間違ったかな？」と皆様生き生きと楽しまれています。来ていただいている男性には写真係をお願いしたり、ふまねっとの網の準備を手伝っていただいたりして、役割を持って参加していただいております。

これからも特養のお客様、地域の方々に楽しんでいただけるように、また生活にはりを持って元気でいただけるように、継続してふまねっとに取り組んでいきたいと思っております。



始める前に準備運動をしている様子です。



手拍子を入れながら基本のステップをしている様子です。



せい  
背くらべ

【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、  
次は真ん中のマ스에、左、右、左、  
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。  
〇〇さん、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。

8		へ～
7		せいくら
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>	五日の
5		五月
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>	の～
3		おとし
2		きずは
1		柱の
	A B C	

# 相続のいろは

## 第3回：遺産分割協議

### 遺言書がない時はどうする？

遺言書はご家族への最後の思いやり。しかし実際は遺言書が残されていないケースも少なくありません。残されたご家族はどうすればよいのでしょうか？

遺言書がない場合、法定相続人全員で遺産を分割するための協議をして合意書を作成します。これを「遺産分割協議」といいます。遺産分割合意書がないと被相続人の預貯金の引き出しや不動産の登記変更など、相続に関する手続きが原則として出来なくなります。

### 相続人全員の合意が必要な遺産分割協議

遺産分割協議には相続人全員の合意が必要です。一人でも合意しない場合、遺産分割協議は成立しません。まずは相続人全員を特定することから始まります。相続人全員を特定するというのは予想以上に大変な作業です。故人が生まれてから亡くなるまでの戸籍をすべて集めて、相続人となる人物全員をもれなく特定します。離婚歴がある方であれば前の配偶者との間のお子さんがあるかを調べ、お子さんが一人もいなければご兄弟を探すこととなります。そして、もしご兄弟がお亡くなりになっていればその子供（故人からみて姪や甥となる方）を探します。調べていくうちに相続人の数がとても多くなったり、全国に散らばっていて調査に時間がかかったりする場合もあり、膨大な時間と労力を要することがあります。

### 相続財産を特定するため

相続人全員が特定できたら、遺産分割協議で協議の対象となる相続財産を特定します。代表的な財産といえば、預貯金と不動産が挙げられます。

預貯金については、預貯金通帳などから把握することができますが、たとえば通帳の紛失などによって故人がどの銀行に口座を持っているかを確認できない場合は、取引がありそうな金融機関に問い合わせることも可能です。

所有不動産を把握するのに一番確実な方法は、不動産を保有していると思われる市町村役場で「名寄せ」を取得して、被相続人名義の不動産リストをもらうことです。ただし、予想外の地域に不動産を持っているとか、外国に所有していることもありますの

で、故人が元気なうちにできるだけ財産を把握しておくことが不可欠です。

その他、車、宝石などの宝飾品、着物など、価値のあるものは全て相続財産とみなされますので、相続人全員の合意なく勝手に処分したり分けたりしないように注意が必要です。

### 協議がまとまらない場合は遺産分割調停へ

相続人同士の話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所で遺産分割調停を申し立てます。遺産分割調停では、調停員が相続人ひとりひとりの意向を聞いたり提出された資料や遺産の内容を確認したりして、解決案の提示や助言をしながら相続人間の合意を目指して話し合いを進めていきます。調停でも合意に至らない場合は、調停が不成立となり、自動的に「審判」という手続きへ移行します。審判ではこれまでの相続人たちからの主張や意向、証拠や資料などを踏まえて、裁判所が決定を下します。

### まずは専門家に相談しましょう

このように、遺産分割協議は想像以上に煩雑で手間がかかります。特に相続人が疎遠であったり、不仲であったりする場合は紛争が起こりやすく、まとまるまでに思いのほか長い期間がかかることもあります。さらには、「寄与分」「特別受益」そして「遺留分」などの複雑な問題が発生することも珍しくありません。

遺産分割で揉めごとが起こりそうな場合は、早めに弁護士などの専門家に相談することをお勧めします。弁護士にご相談いただいた場合は、状況に応じて遺産分割調停などの裁判手続きも対応可能です。



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

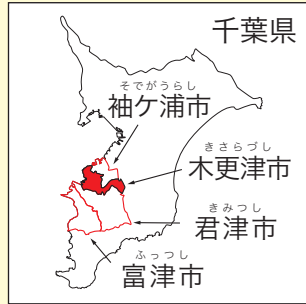
札幌市西区琴似1条4丁目3番18号紀伊国屋ビル3階





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みなさんをお訪ねして、その活躍の背景にせまってみたいと思います。

かずさ  
上総ふまねっとの会  
川口正彦さん



川口さんは、千葉県木更津市で民生児童委員や町内会長などを経て、2009年からふれあいサロンに取り組みられています。高齢者の健康と交流を求めてたどり着いたのがふまねっとだそうです。

現在は千葉県災害対策コーディネーターとして防災を通じたまちづくりにも取り組まれています。

■ふまねっとを始めたきっかけは？

私は会社員時代に苦小牧市とまこまいしで勤務していたことがあります。2014年に苦小牧市の先輩を訪ねた時にふれあいサロンの話をしたところ、先輩の友人から「北海道ではふまねっとがとても盛んですよ。お年寄りが、あみをまたぎこす軽い運動を継続するうちに、つまずかなくなるそうです。また認知機能の改善、認知症の予防にもつながるようですよ。大変、評判が良いそうです。」と聞きました。厚真町あつまちょうにお勤めの方だったと思います。ふまねっとについてもっと知りたいと私の好奇心が目覚めました。

帰ってからすぐにサポーターとインストラクターの養成講習会を受けました。最初はステップが簡単すぎてバカにしていました。ところがプログラムが進むにつれ、簡単にできると思ったステップが、いざ歩きだすとその通りに足が動かない、ステップと手を打つタイミングが合わない、これは面白いぞと、はまってしまったのです。

■これまで取り組んだ活動を紹介します。

2015年は、公民館やふれあいサロン、介護施設等で、ふまねっとの紹介と体験会を行いました。

最初の頃はテキストを横目に、声掛けや1分間50歩のタイミングも合わず、参加者の皆さんに迷惑掛けながら、実践する力を身につけていきました。参加者の皆さんは心から楽しんでくれて、ホットした思い出があります。また参加者の皆さんの口コミと、介護施設等での紹介と体験会を重ねたことで、ふまねっとが認知されてきました。その後、参加者から開催日と時間を一定にして欲しいとの要望があったので、地域のお寺である新御堂寺にいみどうじのご住職に相談したところ、ご厚意により「友引の日」に、冷暖房完備の集会室をお借りできることになり、定期的にふまねっと教室を開催できるようになりました。



新御堂寺のふまねっと参加者（Bグループ）の皆さん。この日は本堂での開催でした。

■サポーター仲間をふやす活動はどのように？

私が所属する「巖根まちおこしどっこいしょの会いわね」は、2016年度に千葉県から「元気高齢者の活躍サポート事業」の補助金の採択を得ました。そこで北澤先生をお招きして木更津市と袖ヶ浦市で講演会を開きました。その後両市のふまねっとサポーターが31名に増えました。

2017年度は、地域のイベントや団体等から招待され、体験会でふまねっとを紹介しました。これらの活動には2016年度に新しくサポーターとなったメンバーにも加わってもらい、成功させました。現在もこれらの体験会は継続しています。

2018年度には、ふまねっとサポーター有志23名で、「上総ふまねっとの会かずさ」を設立しました。更に木更津市から「協働のまちづくり活動支援事業」の採択を得て、18年と19年度に合計で新たに60名余のふまねっとサポーターが誕生しました。

その結果、今では木更津市に7ヶ所、袖ヶ浦市に3ヶ所、富津市で1ヶ所ふまねっと教室が開催されるまでになりました。この支援事業では「あみ(ふまねっと)」の購入を認めてもらえたので、必要数を揃え、各教室に貸し出すことができ、その結果グループの結束やふまねっと教室の広がりや継続に結びついています。これまでの活動を振り返ると、「あみ」が無いと、活動を継続するうえで困難な壁があることが判りました。「あみ」は参加者のための道具であるだけでなく、サポーター同士をつなぐ大切な役割を果たしているのです。



2016年11月の木更津市サポーター講習会受講者の皆さん。

### ■補助金はどうすれば得られますか？

都道府県や市町村には、市民活動やまちづくりに対する補助金や支援制度があります。これらを活用するのが良いと思います。事前に相談にいき、指定された必要書類をそろえれば申請できます。

まちづくり協議会、連合町内会(自治会)、町内会、地区社会福祉協議会等が、地域の高齢者の健康や生活支援活動等の活動予算を独自に組み、ふまねっとのような健康づくりやボランティア事業を活動助成していることがあります。また社会福祉協議会へいくと、民間団体からの支援情報を得ることもできます。

私達の地域では、高齢者を対象とした健康・栄養・介護予防、認知症予防、生活支援、趣味等の活動が地域の住民によって活発になっています。市の保健福祉計画の中でも、高齢者の健康づくりや介護予防について、住民主体の活動の必要性や行政と住民主体の活動との連携の重要性が認識されるようになってきています。その意味で、私達ふまねっとに取り組む者として、もっと自治会・町内会、地区社協と相談・連携して地域貢献を目指しましょう。周囲には、高齢者の生活や健康を支援する住民活動に対して理解者が多くなってきていると感

じています。

### ■ご自身がふまねっとを通して変わったことは？

なんと言っても、お互いに何でも言える、助け合えるふまねっとサポーター仲間(同志)がたくさんいるということです。それに加えて、「ひと」を知りました。ふまねっと教室で、名札を見なくても「〇〇さん」と気軽にファーストネームで呼べるようになりました。ふまねっとを始めるまでは、そんな風に友達みたいに参加者を呼ばませんでした。ふまねっとをやって、それが変わりました。肩がこらない自然なコミュニケーションになりました。参加者の相談相手にもなれるようになりました。

### ■NPO 法人ふまねっとの今後についてご意見を

これからは、日本全国のサポーターのニーズを把握しながら対応、施策展開をお願いしたいです。これまでのサポーターの皆さんの高齢化が進み、サポーターの交代期が来ているのではと思っています。次世代を担うサポーターの養成とそのフォロー策が重要になってくるのではないのでしょうか。

一層の高齢化と長寿命化が進む世の中は、各種の健康づくり活動や情報が乱立している時でもあります。魅力あふれるふまねっとを、これまで以上に全国区とすべく、法人運営維持のための利益確保やコスト削減、重点費用配分、重点活動や拠点体制の強化等が必要になってくるのではないのでしょうか。

高齢者人口がピークを迎える2025年を節目と捉え、それまでに、75歳以上の高齢者の増加や高齢者の寿命延長に係る地域や介護施設等でのふまねっと運動のあり方を提言して頂きたく、定量的なデータ整理と効果的なモデルづくり等も大いに期待したいですね。



2020年2月に自主的に行ったサポーターの練習会の様子。



## 第8回 健康は「機能訓練」だけでは守れない

### 筋トレによる予防に「効果なし」の報告も

筋力トレーニングは、厚生省が推奨する介護予防の運動プログラムの一つですが、高齢者の健康維持に必ずしも有効ではないという研究が発表されました。(JAMA 誌 2020年11月10日号掲載)

スイス・チューリッヒ大学の Heike A. Bischoff-Ferrari 氏らが行った研究によると、70歳以上の健常高齢者1900人を対象に、ビタミンDやオメガ3脂肪酸の摂取と筋力トレーニングを各種組み合わせで実施し、追跡調査をした結果、筋力トレーニングによる介入は、主な疾患や機能低下（血圧、骨折、身体能力、感染症罹患率、認知機能）の予防に効果をもたらさなかったことが示されました。

筋力トレーニングを行った群は、1回30分、週3回の頻度で取り組みました。3年間の試験の結果、ビタミンDやオメガ3脂肪酸の摂取、筋力トレーニングの介入は、複合的に組み合わせても、単独で行っても、疾患予防に効果が認められなかったと報告しています。

栄養や運動などの個人の身体的組成に焦点をあてた取り組みだけでは、疾病の予防に限界があるのかもしれません。

### 健康は「ソーシャルキャピタル」も影響する

日本の予防医学研究者の近藤克則氏は、食事や運動等の生活習慣とそれに影響を受ける筋肉、免疫などの個人の身体的組成は、「生物学的因子」といい、私たちの健康を決定づける様々な因子の「一部」でしかないとしています。

この他に、「抑うつ」などの原因となる「心理的因子」があります。また、生きがいや役割がないことが原因で「閉じこもり」になるなどの「社会的因子」があります。

これらの個人が持つ因子の他に、近年では、地域の人との交流や支え合いなどの人間関係や社会的環境が、個人の健康を左右すると考えられるようになりました。

これは、「ソーシャルキャピタル（社会資本）」と呼ばれ、住民が過去の地域交流を通じて築きあげてきた信頼関係を意味しています。地域の住民がお互いを助け合う意識が強いほど、「ソーシャルキャピタル」が「良好」とされます。これが地域住民の健康に深く関わっていると注目されています。「ソーシャルキャピタル」は、一般的に、都市部よりも農村漁村部の方が高いとみられています。

ふまねっと健康教室では、身体的組成の向上よりも「仲間づくり」を優先します。ふまねっとサポーターの皆さんが「通いの場」を作ると、都市部と農村漁村のどちらにも等しく、そこに「ソーシャルキャピタル」を築く歴史が生まれるでしょう。



#### <参考文献>

1. Bischoff-Ferrari HA, et al. 「Effect of Vitamin D Supplementation, Omega-3 Fatty Acid Supplementation, or a Strength-Training Exercise Program on Clinical Outcomes in Older Adults: The DO-HEALTH Randomized Clinical Trial.」 JAMA. 2020;324:1855-1868.
2. 近藤克則、「健康格差社会への処方箋」、医学書院、2017年1月15日