

ふまねっと ひろば

2017年
4月5日発行
春号
NO.33

正会員の現況 (平成29年3月29日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	4,163
	インストラクター	3,068
	重複	660
	その他	2
合計		6,573

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



平成29年2月24日、秋田県湯沢市にある湯沢地区社会福祉協議会で初めて開催されたふまねっとサポーター講習会。福祉委員や自治会役員23名のみなさんが受講しました。今後は各自治会やサロンで活動を予定しています。

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 東京都東村山市ふまねっとサポーターの皆さん… 4
- ステップ：むすんでひらいて…………… 6
- 新年度のご挨拶…………… 7
- 事務局からのお知らせ…………… 8

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



ふまねっと・ふらの 会長 松田 尚美



富良野市は北海道の中心に位置し、まちなかにある富良野小学校の校舎横には北海道の中心標があります。夏には中心の‘へそ’にちなんでお腹に顔を描いて踊り歩く‘北海へそ祭り’が行われます。

富良野といえばラベンダー・メロン・ワイン・チーズが有名で、テレビドラマ‘北の国から’のロケ地であったこともあり、多くの観光客が訪れます。市内から程近くに国際クラスの大会も開催される富良野スキー場と、十



勝連峰をのぞむ自然豊かな、農業と観光の街です。現在人口22,595人、高齢化率30.9%（平成28年12月現在）で、毎年高齢化率は増えています。

私が「ふまねっと」を知るきっかけになったのは、ふらのノルディックウォーキング協会に所属しており、例会日に雨天の場合、外を歩く代わりに室内でできることとして「ふまねっと」を行うことになり、私もお手伝いできたらと思い養成講習を受講いたしました。

それから間もなく、富良野市は転倒予防教室（2次予防事業）に代わる介護予防事業を考える際に「ふまねっと」に着目し、平成27年10月に1回目のサポーター養成講習会を開きました。そこで、住民主体のふまねっと教室を開催することに賛同・協力していただける有資格者を募り、平成28年3月に「ふまねっと・ふらの」を設立しました。今年3月で設立してから1年がたったところです。

現在の会員数は63人（60歳未満：20人 60歳代：29人 70歳代：14人 男性8人

女性55人）ですが、日中活動できる方は半数弱です。設立されてから、市内6地区に教室を開催でき、設立から10ヶ月たった1月末で、教室実施回数は98回（サロン・団体からの依頼：21回 地域教室：77回）、参加者数はのべ1644人、協力サポーター数はのべ653人でした。富良野市包括支援センターに事務局をおき、自治体と共催で運営しているため、連合町内会と連携がとりやすくなりました。さらに、各教室や月2回の練習場所の確保、参加者の保険、依頼の調整や毎月の会報の発行などの業務を事務局に行っていただけるので、サポーター活動が負担少なくできています。サポーターの皆さんが、スキルアップや教室で行うステップの練習に励み、市民の皆さんに楽しんでいただくことに主眼を置くことは、多くの市民の動員に繋がっているように思います。

介護予防事業は、高齢者の方（自分自身を含め）の健康づくり（ふまねっと運動）と集いの

場が提供され、ボランティア精神に意欲のあるサポーターの皆さんの積極的な関わりと行政のサポートが伴ったときに、その目的が思った以上に大きくかなえられると感じました。

先月、サポーターの方々と教室参加者の方々にアンケートをとりました。サポーターの方々からは、「色々な方との交流は楽しく、私達自身の成長にもなっている」、「サポーターになって新しい知り合いができて楽しくなった」、「参加している方の楽しそうな顔、雰囲気を見ることが嬉しい」、「このような緊張感も良いと思った」などの回答があり、皆で同じことを進めていく楽しさや充実感を感じていただいているようです。

参加者の方々の年齢層は、多くが70歳以上の方で、参加動機は「開催場所が近いので出向きやすい」、「運動になり、認知症予防になると思った」、という意見が多数でした。ふまねっと運動をした後に感じる効果としては、「集中力が増し頭の体操になり、足が上がるようになった」、と感じられているようです。「楽しくて時間を忘れます」、「気分がすっきりするので次の教室が楽しみです」、「笑うことが多くなりとても幸せです」など、嬉しいご意見を沢山いただきました。

今年度もふまねっと運動を通じて富良野市と連携し、サポーターの皆さんと協力しながら、住民主体の健康づくり、介護予防、住民支え合いの地域づくりに貢献できれば嬉しいと思います。



インストラクター活動報告



ふまねっと運動の活動報告と今後の展望

新潟市北区 医療法人社団青松会 松浜病院 作業療法士 小泉麻美



私がふまねっと運動に出会ったのは病棟内で転倒・転落が増え、何か良い対策や転倒予防になるものはないかといういろいろ調べている時、日本作業療法学会で取り上げられていたことがきっかけです。当

時、新潟県ではふまねっと運動はまだ知られておらず、資格の取得は私たちの病院が一番初めでした。それから8年経過し、法人全体での取り組みに発展した経緯と現在の活動内容、今後の展望について報告します。

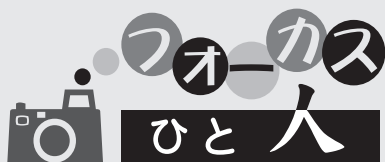
当法人は新潟市北区にある精神科単科427床の松浜病院と老人保健施設松浜さくら園100床を基盤としています。認知症治療病棟で転倒予防を目的として患者さま3名、スタッフ1名で開始しました。実施して半年、患者さまの歩行機能の維持・改善が見受けられ、笑顔が多く、精神症状も安定し生活リズムをつけることができました。その後も徐々に参加人数が増えていきました。3年後、作業療法室の取り組みとして院内発表を行ったところ各部署からの反響が大きく、現在までに当院でインストラクター3級養成講習会を3回開催させて頂き、約30名(OT、PT、ST、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士、介護福祉士、ヘルパーなど)が資格を取得して活動しています。今では、ふまねっと運動の有効性が多くの職員に広まり、精神科作業療法、外来作業療法、精神科デイケア、老人保健施設にて展開されるに至りました。

私は現在、精神科作業療法で行われている歩行機能改善プログラムのふまねっと運動を担当しており、昨年8月から患者さま9名、スタッフ3名で行っています。「要支援～要介護2の歩行機能改善」を目的としたモデルプランを参考に3ヵ月を1クールとして実施、1・6・12回目にTUG測定した結果、-0.1～-

5.68秒の改善が見られました。半年経過し、今では参加人数が倍に増えていますが、多くの方に継続して参加頂いています。新たな課題ステップになると「できるかしら…」と不安そうな表情の患者さまもいますが、ステップを間違っても『本人には笑顔を、周囲からは歓声を。』をモットーに楽しく続けています。患者さまからは「段々進むにつれ分からなくなるけど、歌が入ると楽しい」など様々な声が自由に挙がり、自己表現力が向上し、患者さま同士の交流が広がるようになりました。歩行機能改善の目的以上に大きな意味があると実感しています。

今後の展望はふまねっと運動により多くの地域の方、外来の方に参加して頂くことです。当院は、要望があれば院外処方でも可能であり、ふまねっと運動に参加できる体制を整えています。その他にも外来作業療法・精神科デイケアや老人保健施設の利用者のご家族にもふまねっと運動についての情報を提供するため、ホームページやパンフレットの作成を行っています。今後もNPO法人ワンツースリーのスタッフ皆様にご教授を頂きながら、新潟市にも協力を仰ぎ講演会や講習会などを行い、ご家族や地域の方にもサポーターとして関わって頂くことや周辺地域や近隣病院を巻き込み、介護予防事業にも繋げることでふまねっと運動の笑顔の輪を広げていきたいと考えております。





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。

東京都東村山市ふまねっとサポーターの皆さん



後列左から/山口昭子、大畠勝枝、菅野マツ江、戸田俊子、原口美恵子、久野智代、土井廣美、清水八恵子
前列左から/江幡房枝、内田豊恵、松浦弘子、石川幸子、最明世津子



東京都東村山市では、平成28年度に市の事業として、「元気アップ教室」というふまねっと運動を主とした介護予防教室が行われ、当ワンツースリーが事業を受託しました。この教室では、市内のふまねっとサポーターやインストラクター有志が全12回を指導担当し、無事に成功させました。活動を通して得られた収穫や今後の課題を話し合うミーティングを行いました。(進行：北澤)

事業の概要：

東村山市認知症予防歩行運動指導講座

①体験会(全5カ所)

参加者 延べ84人 1回平均16.8人

サポーター 延べ44人 1回平均8.8人

	延べ人数	1回平均
参加者	84人	16.8人
サポーター	44人	8.8人
合計	128人	25.6人

②元気アップ教室ふまねっと
(6ヶ月コース全12回)

	延べ人数	1回平均
参加者	193人	16人
サポーター	133人	11人
合計	326人	27.2人

●市主催事業の受託について

北澤 東村山市のふまねっとサポーターさんが増えてきたので、平成27年10月に全員に呼びかけて、交流とスキルアップのための自主練習会を行うことになりました。市内の三恵病院の瀬野さんが世話役となり、約15名が半年間、月1回練習に励みました。その後、平成28年度に東村山市役所から

認知症予防のための事業として体験会と教室の委託を受けることになり、無事に終了することができました。平成29年度も同様に行われることになりました。

北澤 市の担当課の係長からは、「他の市町村にないような、住民の力を借りた健康づくりをしたい。他の市町村のモデルになるようにしたい。」と期待されていました。しかし、始めの頃のサポーターの皆さんの顔は、「ちょっと自信がないわ」、「大丈夫かしら私」と、ついつい、最初にそういう言い訳をするような状態だったのを覚えております。ですが、今は皆さんピシッとして自信満々で、1年間の変化に驚いております。

菅野 教室の6か月コースに参加した方が、「結構良かったからまた今年するんだったら教えてください、参加します。」とっていました。他にも、「初めてだけど行っていいんですか？」なんて言われることもあります。

●各サポーター活動の広がりについて 市内何カ所教室がたち上がったのか

山口 先日、保健推進委員で「ふまねっと榮」という教室を立ち上げました。すごく盛況で15名集まって更に4月からは17名になる。進行も各自上手くなりましたので、これからも続けていきたいと思っております。この教室では易しいステップしかないので、市の元気アップ教室で上手くなった人が「ふまねっと榮」にきたら、どう受け入れるのが課題だと思っています。

最明 私も「ふまねっと榮」で4月に初めて担当させて頂きます。上手くいくか心配です。参加者ももっと増えそうで、どうしようかと思って。

土井 同じく「ふまねっと榮」で第1回目のインストラクターを担当させて頂きました。緊張しました。やっぱりみなさんみたいなユーモアのある進行じゃなくて、ちょっと固くなっちゃったかなあって思いますけど、何回か繰り返せば少しは良くなるかなと思っております。

石川 私は今、介護施設の利用者の方を対象としたふまねっとを他サポーターさんと一緒に担当させて頂いてます。施設の職員の方から「石川さん、最初は全然立てなかった人が、おトイレで10秒立ったんだよ。」って言われた時は、私すごく嬉しかったです。これやって良かったなあーって思って。この10秒が本当に嬉しい。

松浦 その施設では、車いすの方の手を3人で支えたり抱えたりして行っています。それでも歩いたら、すごい喜ぶ。ニコニコしてまだやりたいって言うんです。歩けたーって喜ぶんですよね。普通の教室と違ってああいうところに行くところまで感動ですよ。皆も夢中になってやるわけです。ずーっと座ったままの人が、抱えられてでもあの端から端まで歩けたというのが凄い感激しちゃうみたいなんです。あれはやっぱり、施設に行ってみないと分からない。

内田 私は、月2回瀬野先生の三恵病院で開催されている健康教室でサポーターをやらせて頂いて光栄に思っております。

●現在の課題について

石川 (前述の)施設の職員さんが、「これからも来てほしい。月に2回してほしいんだけどどうだろう」って話を頂いているんですけど、ちょっと待って下さいと。月2回はちょっとサポーターの皆さんと相談しないと。それでなくても、あちらこちらでタケノコじゃないけど教室が起ち上がっているのと言って、いま保留にしているんです。

松浦 今までは、サポーターのみなさんでお互いに、地区で助け合いながら、やっていましたが、これから依頼が増えたときに大丈夫かしら?と思います。そんなことも含めて、だれかが大変な時には他の人で少し代わってやる他ないだろうと思うから、連絡網が必要だと思いました。

松浦 市の元気アップ教室もありますから、私たち東村山のふまねっとは連絡を取り合いながらど

ういう風に統一していくのか。いくつも柱が5本も10本も立ち上がったら大変なので、それを皆で話し合えればいいと、私は思っています。

北澤 今のみなさんのお話を簡単に要約すると、市の事業の1年目が非常に上手く行って、皆さん自身の活動も自信と意欲が高まって、皆さん自身が積極的になったと。活動が増えてきたと。そうすると活動の場所も回数も、要望が増えて来たという事だと思います。それはとてもいい結果だったという事ですね。

●総括と今後の展望

北澤 それぞれ皆さんの活動状況を皆で共有できてよかったですね。皆がどこでどんな活動をして、どんな悩みを持っているのか、わかったうえで、これからようやく話が出来ると思います。

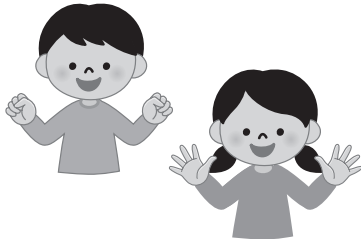
北澤 その結果、ちょっと私たちの体がもつのだろうか、あるいは責任を持ってちゃんとした教室を指導することが出来るのだろうか。この新たな悩みというのが出てきました。そこでこのニーズに答えるために、この東村山ふまねっとの組織運営体制が必要なんではないか。きちんとした形で、進めていくような運営組織が必要になってくるんじゃないか。こんなところだと思います。これから皆さんで話し合いを進めていきましょう。



東村山市介護予防事業「いきいき元気アップ教室」の様子

次回に引き継いで生かしたいこと (反省点) 今までは、少し簡単な下では...との声がありました。 足が曲がっていたので、その際に声を掛けてあげたところ... 何故ゆっくり歩かなければいけないかと聞かれた時、対応... 良い事があった時は最後のチームの集いの時、挨拶をしてほしい...
参加者からの感想、評価、コメント ・今回見学で初参加した方が、参加中のステップは緊張で「頭の中が真っ白になりうまくいかなかった。でも楽しかったので次回も参加したい。 ・手拍子が拍子になったので「177」みたいなリズムでいいですね。 ・楽しく運動ができてお返しに感謝、また来ます。

毎回教室終了後にサポーターが報告書に反省点や参加者から聞いた感想を記録しました。サポーターと参加者、ともに、毎回多くの気づきがあるようです。



むすんで ひらいて

8		うえに～
7		そのてを
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	て～を うって
5		ま～た ひらいて
4	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	むすんで～
3		てをうって
2		ひらいて
1		むすんで
	A B C	

【指導の手順】

まずは

「1、2、3、4
1、2、3、4」

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手拍子をつけてみま
しょう。
- ②歌をうたってみましょ
う。

毎日
40分
歩こう

新年度のご挨拶**ふまねっと運動を「正しく」広げる。フェア・アクション**

理事長 北澤 一利

当法人の最も重要な活動理念は、「仲間とあゆむ健康づくり」にあります。孤立、孤独が広範囲に進行する時代に対して、ふまねっと運動を通じた仲間づくり、居場所づくり、健康づくりができるような地域をつくる。歩行が低下したり、記憶が低下したり、自信を失った人でも気楽に仲間になれる。これが、仲間とあゆむ健康づくりをすすめる理由です。

そのために、ふまねっと教室では、最も歩行レベルが低い人を基準にしてステップを選ぶことを基本方針として参りました。歩行レベルが高くて、ステップが簡単にできてしまう人は、出来ない人を応援して励まして下さいとお願いすることにしています。そうすることで、「仲間はずれ」を防ぐことができるからです。杖をついたり、介助が必要な人でも安心して参加できる教室や地域コミュニティをつくるのが私達の活動理念です。

高齢化と社会格差が深刻化する今日、この「仲間と歩む健康づくり」の理念は、ますます重要な社会的使命を帯びていると考えられます。そこで、私達の活動を今後さらに力強く進めていくために、今年度から新たな取組を始めたいと思います。それは、正しく取り組む呼びかけ「フェア・アクション」(Fair Action)です。

設立以来、ふまねっと運動は、知的財産保護法の対象として管理して参りました。ふまねっと運動には、資格の所有者しか指導ができないという規則があります。ところが、資格の更新を忘れている方や、規則を知らずに無資格で指導をしている方がいるようです。

そこで、本年度より、あらためてふまねっと運動の規則を周知して、正しく利用して頂くことを呼びかけたいと思います。それが、フェア・アクションです。フェア・アクションは、「正直な人が損をする」という不公正を防ぎます。私はさらに、このフェア・アクションによって、今日の緊急課題である社会格差の是正、社会的弱者の支援につなげたいと考えます。規則に従って正しく使用すること、誰でも同じように楽しく参加できる公平な権利を保障することは、社会格差や不平等、差別の防止につながるからです。そのため、年会費の滞納者に対する更新手続の催促やご意志の確認を行う予定です。

正会員の皆様のご尽力のおかげで、ふまねっと運動の知名度がとて高くなりました。最近では、商標「ふまねっと」をホームページで使用して宣伝効果を高めたいという施設や病院からの問合せが増えております。これは、正会員の皆さんのこれまでの活動が各地域で信用を築いた結果であると飲んでおります。これにうかれることなく、正会員の皆さんの活動を加勢する方向で生かせるように、知的財産の運用を図りたいと思います。

ふまねっと運動のステップ表や講習会のテキストは、著作権保護の対象となりますので無断で複製することは違法となります。また、施設の中で資格を持たない職員がふまねっとの指導を担当することは、間違った指導を行う危険が高く、効果が期待できない上に楽しさを伝えることができない可能性があります。その場合、参加者が減る、継続が難しいなど、ふまねっと運動の評価や効果を下げる結果となります。これは、施設様に不利なだけでなく、当法人の正会員の皆さん共通に損害を被ることとなります。

ふまねっと運動の指導方法についても、自己流化したり、アドリブに頼りすぎるとふざけ半分になったりして事故の危険が高まります。したがって、指導についてもワークブックを再確認して、正しい指導を呼びかけていくように努めたいと思います。

本法人の正会員数が1万人を越える日も時間の問題となりました。本年度は個人情報保護法をはじめとする各種の法令遵守を徹底して、法人としての社会的信用をさらに高めていくために、フェア・アクションを通じて組織改革に取り組みたいと思っております。今年度も、正会員の皆様のご理解とご協力を賜りたくお願い申し上げます。

平成 29 年度定期総会のご案内 出欠返信ハガキを必ずご返送ください。



第12回NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー定期総会を、北海道空知郡上富良野町で開催します。同封の議案書とハガキをご確認の上、**ご出欠と表決を同封のハガキにて5月14日（日）までに**ご回答くださいますようお願い申し上げます。

開催日 5月27日（土）
 開催地 北海道空知郡上富良野町
 会場 保健福祉総合センターかみん 多目的ホール
 （住所 上富良野町大町2丁目8-4）
 駐車場 約100台有り
 アクセス 札幌市・帯広市から車で約2時間
 旭川市からJR・車で1時間
 JR上富良野駅から会場まで1.2km（徒歩15分）



内容	開始時間	備考
＜一般公開＞講演会 上富良野開基120年記念	10時30分	題名「ふまねっと運動で健康づくりとまちづくり」 講師:北澤一利理事長 受付開始：9時30分
昼休み	12時00分	昼食場所：会議室、ラウンジ等。 お弁当(600円税込)ご希望の方は出欠ハガキにてご予約下さい。
平成29年度定期総会	13時00分	※同封の議案書をご確認下さい
活動報告会	15時00分 (16時30分まで)	①富良野沿線の各市町村の活動発表 ②講評「住民主体で取り組む健康づくり活動の公衆衛生学的意義」 講師：森 満理事（北海道千歳リハビリテーション大学学長）
懇親会	18時00分	場所:後藤純男美術館レストランふらのグリル (数カ所経由でバス送迎あり) ※事前受付 会費4,500円

持ち物 認定証、昼食、議案書 当日の連絡先 080-6087-8641（青木）

- ◆ 定期総会に出席できるのは、正会員に限ります。
- ◆ 定期総会では、平成28年度事業報告及び決算、平成29年度事業計画及び予算について協議します。総会に出席できない正会員は書面表決、または他の正会員を代理人として表決を委任することができます。正会員の皆様はNPOの運営に直接参加して、意見をのべる貴重な機会です。ぜひ積極的にご参加下さい。

●ご寄付のお礼

平成28年度の一年間で、延べ966名の皆様から2,302,360円のご寄付を仰ぐことができました。皆様から頂戴しましたご寄付は、全国にふまねっと運動を推進し、高齢者の介護予防、重度化予防、社会的役割の創出のために、無駄にせず、大切に活用させていただきます。誠にありがとうございました。

●年会費についてご確認下さい

既にたくさんの方から、平成29年度年会費を頂戴しております。誠にありがとうございます。4月1日時点でご納入が確認できなかった方へは、再度振込用紙を送付させていただきます。

●心当たりありませんか？

年会費をご納入いただいた方のうち、お名前がわからないお振り込みがございます。お心当たりのある方は、事務局までご一報賜れますようお願い申し上げます。

以下の郵便局名より、お名前のわからない年会費が届いております。

平成28年度年会費	三島、清瀬、札幌山の手、札幌西岡二条、旭川三条、帯広、帯広西8条
平成29年度年会費	泉北梅、柏