

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

2019年
4月10日発行
春号
NO.40

定価 200円 (税込)

| 正会員の現況 (2019年3月1日時点) | | |
|----------------------|----------|-------|
| 区別 | 内訳 | 人数 |
| 正会員 | サポーター | 5,193 |
| | インストラクター | 3,357 |
| | 重複 | -837 |
| | その他 | 1 |
| 合計 | | 7,714 |

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：こいのぼり・・・・・・・・・・・・・4
- 健康教室ご紹介・・・・・・・・・・・・・5
- フォーカス：大槌町社協の皆さん・・・・・・・・・・・・・6
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・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性を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法人ふまねっと



北海道胆振東部地震の被災地である厚真町、安平町、むかわ町にお住まいのサポーターさんのご尽力と、北海道NPOファンド『いぶり基金』により被災地での健康教室が実現しました。

笑いがたくさん生まれる交流豊かな教室になりました。

ブログ、Facebookで活動配信中。ぜひご覧ください。



ホームページ (www.1to3.jp) から「ふまねっとのひろがり」の写真をクリックするとブログへ移動します。



サポーター活動報告

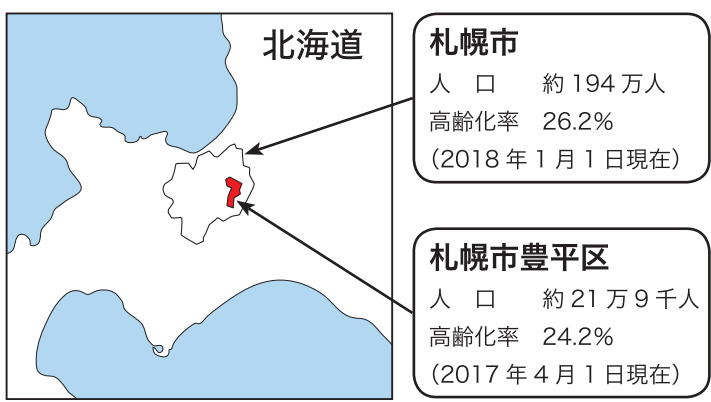
西岡みどり町内会ふまねっと教室

札幌市豊平区西岡みどり町内会福祉厚生部長 こづみ まもる 小堤 守



私の所属する「西岡みどり町内会」では、町内会の事業として、2013年から現在までの6年間、毎月1回ふまねっと教室を実施しています。西岡みどり町内会は、札幌市豊平区西岡地区という総人口2万8943人、高齢化率31.2%の地区にあり、同町内会には764世帯が居住しています。

ふまねっと教室が開催されるまでの道のりは次



のとおりです。私がシニア大学を卒業した直後、町内会のお手伝いを思い立ち、役員に応募しましたところ、福祉厚生部長に任命されました。そして2ヶ月が過ぎた頃に、同じ町内会の鈴木さんというふまねっとサポーターの方から、「町内会館でふまねっと教室を開設してほしい」と強い要望がありました。私は内容を聞き賛同し、町内会長他役員に相談した結果、町内会の福祉事業としてふまねっと教室の開設が決定しました。

ちょうどそのころ、豊平区役所が新しいまちづくり事業の一環として開催したふまねっと講演会に参加しました。講演会の講師はふまねっと考案者の北澤理事長で、参加できたことを今でも大変光栄に思っております。その後すぐにサポーター養成講習会を受講してサポーターとなり、一ヶ月後の2013年9月に西岡みどり町内会で第1回ふまねっと教室を開催することができました。初回の参加者は15名でした。開催にあたり、おなじ豊平区のふまねっとサポーターの皆さんと、豊平区介護予防センター西岡のスタッフの皆さんには多大なご協力をいただきました。

翌年には参加者の要望で、教室終了後茶話会を会費200円で開くことになり、お茶を飲みながら毎回賑わい、親睦を深めています。2019年1月で健康教室は63回目となりました。西岡みどり町内会だけでなく、近隣町内会の住民と、近隣の福祉施設の利用者も参加していて、平均しますと毎回25名程度参加があります。サポーターは5名で進めています。今後も継続の予定ですが、



健康教室の様子。ステップは「ふるさと」でした。全員で歌いながら連なって挑戦し、見事大成功でした。



運動後の茶話会の様子です。話に花が咲きます。

できれば若い方にサポーターになってもらい、一緒に進めていってほしいと思っています。

ふまねっと教室参加者の声

- ❁「毎月楽しく運動させていただき、ありがたいと思っています。体の続くかぎり参加します。」
- ❁「大変楽しく参加しています。サポーターの方も笑顔でとても良いです。」
- ❁「皆さんとお話でき、楽しいです。」

サポーターの声

- ❁「5年続いているこの教室は、皆さんとても明るく仲良しです。始める前から今日のレクが気になってます。終了後のお茶飲み懇親は話の花が咲きみだれます。」
- ❁「月1回の教室ですが冬寒くて足元大変な中、皆さん多数来て下さいます。私も皆さんと会うのが楽しみです。これからも長く続けられたら良いなと思っています。」



ふまねっと教室のみなさんです。みなさんとても明るく、元気で笑顔のあふれる教室でした。



インストラクター活動報告

社会福祉法人いずみ福祉会スプリングガーデンあさかデイサービスセンター (福島県郡山市) 施設長 渋谷 忠男



社会福祉法人いずみ福祉会は、福島県郡山市で、特別養護老人ホーム、デイサービスセンターなど6つの介護保険事業所を運営するほか、「いずみ健康楽習塾」と名付けた認知症予防・介護予防の健康教室を行っています。

平成28年、改正社会福祉法に合わせた新たな地域貢献事業を模索していたときに、ある施設の広報誌で目にしたのが「ふまねっと」との出会いでした。少なくとも郡山市内で「どこの介護保険施設も実践していない目新しいプログラム」というのも大きな魅力でしたので、早速、デイサービスの機能訓練指導員2名を東京でのインストラクター研修に派遣することになりました。

始めにふまねっとを導入した「いずみ健康楽習塾」では、受講者の皆さんからは大変好評を得、TUGテストの結果も5ヶ月で平均約1秒短縮されるなど、確実に効果を見せて貰えました。

その成果を受け、デイサービス、グループホーム、特養と、3つの介護保険事業所でもふまねっとの実践を行いたいと考えましたが、有資格者の数が足りません。そこで、大勢のスタッフに受講させるために、平成29年度からこれまでに3度、北澤先生、佐藤先生に当施設へ足をお運びいただき、資格講習を実施いたしました。現在、38名のインストラ

クター、16名のサポーターを有し、日々各事業所でご利用者と共にふまねっとを実践しています。

グループホームではご利用者13名を2グループに分け、6ヶ月間実践した結果、直前6か月に7件発生していた転倒事故が1件に激減しました。デイサービスセンターにおいては毎日実践しており、時間になると10名程度のご利用者が自ら着席して開始を待つほど人気プログラムです。また、車椅子ご利用でふまねっと運動そのものには参加されなくとも、手拍子や歌に合わせて足踏みをされるご利用者も多く、参加されないご利用者も含めて事業所全体で楽しんでいる様子が伺えます。特養では週に5回、4～6名のご利用者が基本ステップを中心に、基礎体力の維持を目的に楽しく実践できています。

スタッフについては、各事業所においてそれぞれ10名以上のスタッフが資格を取得したことで、基本からずれが生じた場合にお互いに修正し合う「自己修正機能」が働き、基本に忠実な支援が出来るのと合わせて、「杖歩行のご利用者には『手拍子』が難しい」「一マスを一気に^{また}跨ぎ越せない歩幅の方はどうすれば…？」など、新たな気付きや課題の発見によって成長していると受け止めています。

今後は行政や地域団体とも連携し、地域の「通いの場」創出に向けたふまねっとサポーターの養成や、近隣のふまねっと実践施設との合同研修会開催などによって、ふまねっとの有効性と楽しさを広める活動もしていきたいと考えております。



「いずみ健康楽習塾」で楽しそうにふまねっとを行う受講者の様子



平成30年12月にふまねっと講演会を行いました。職員の外、近隣施設や地域住民の方にも参加していただき、ふまねっとの効果や楽しさを体験していただきました。



こいのぼり

https://youtu.be/BpuQv_uyNs4
「こいのぼり」ステップの動画
をご覧ください。

【ステップの説明例】

説明 手で示す

ひとマスに2歩ずつ、
左のマスに、左、右、
真ん中のマスに、右、左、そして
左のマスに、左、右、と歩いたら、
右前の真ん中のマスに、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、し、
ご、ろく、しち、はち、と歩きます。

テンポを示す

テンポは、いち、に、さん、し、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！

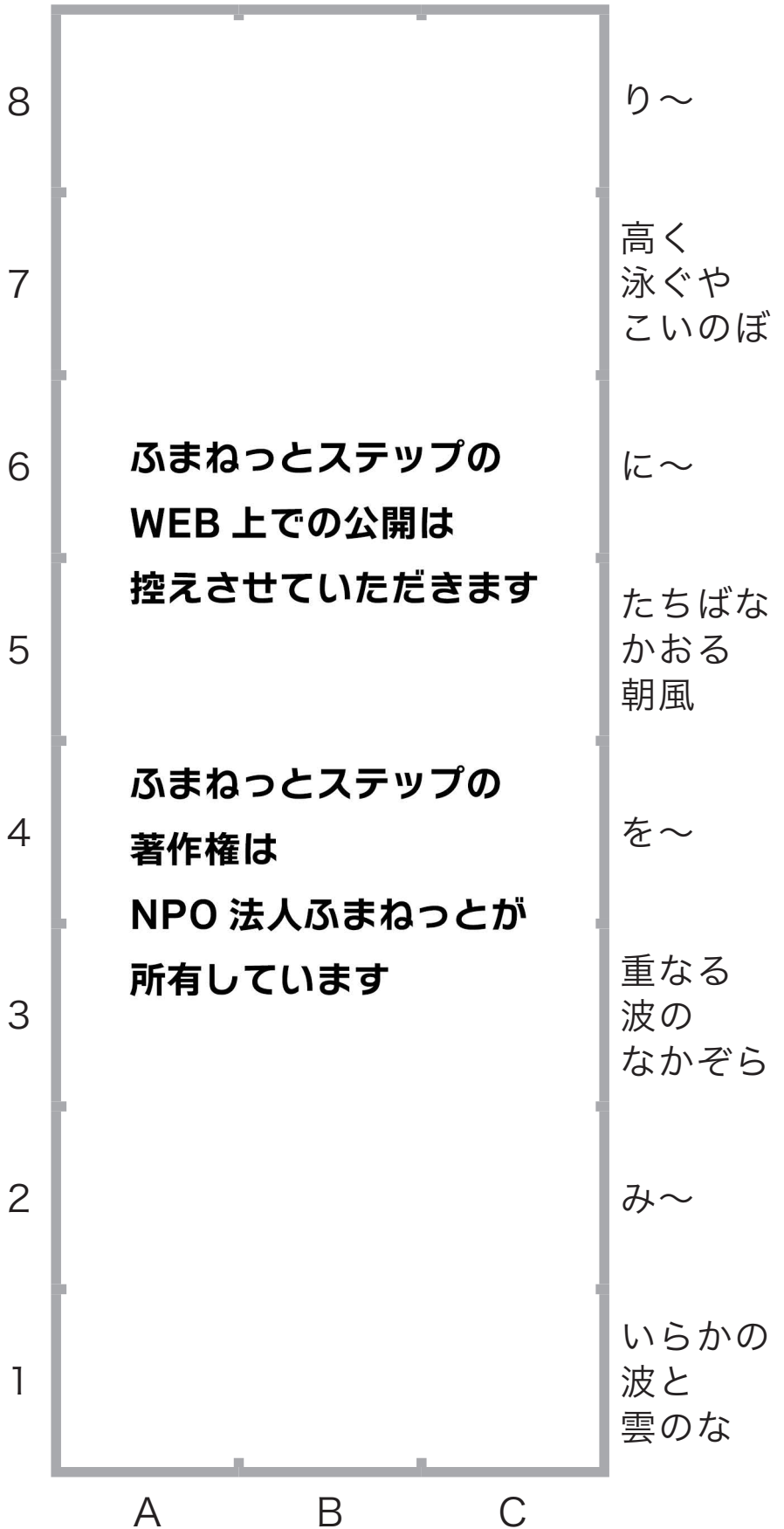
応援

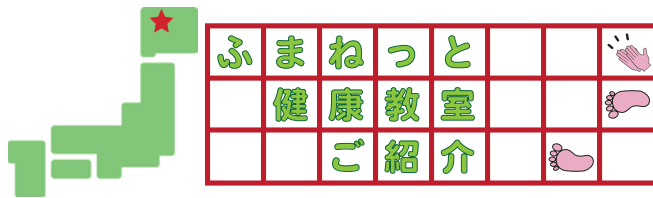
いいですよ、その調子です、順調です。

【応用】

- ①歌を歌いながら歩いてみましょう。
- ②前の人が3段目に入るときに、後ろ
の人がスタートして、連なって歩いて
みましょう。

このステップは釧路市のふまねっとサポーター
飯川幾子さんに教えていただきました。





びふかちょう
美深町社協いきいきサロン
ふまねっと教室

日時 毎月第2・第4火曜日午前
毎月第1～第4火曜日午後
場所 第3コミュニティーセンター
住所 美深町西1条北1丁目



2月19日(火)に北海道美深町の社会福祉協議会(以下社協)が開催するサロンで行われているふまねっと教室に伺いました。美深町では3年前からサロンがはじまり、現在では月に6回開催されています。そのうち半数でふまねっと教室が行われています。

| 日時 | 内容 | 内容 |
|----------|------------------|------------------|
| 1. 2月5日 | | ふまねっと |
| 2. 2月12日 | 体操・レク・DAM お茶会 | 体操・レク・DAM お茶会 |
| 3. 2月19日 | | ふまねっと |
| 4. 2月26日 | ふまねっと | 体操・レク・DAM |

美深町では6年前から毎年サポーター講習会を開催していて、サロンができる前からサポーターがそれぞれの自治会でふまねっと教室を行ってきました。現在はサロンがきっかけとなって、新しい自治会にもふまねっと教室が広まっています。

サロンにはボランティアの会「元気あっぷクラブ」の町民ボランティアが17名所属していて、なんとそのうち16名がふまねっとサポーターです。サロンは現在35名の定員を超える参加希望があり、キャンセル待ちの方がいるそうです。毎回楽しみに参加され、欠席者もほとんどいないそうです。

午後のサロンは13時30分開始ですが、12時過ぎから参加者が集まり、お喋りに花が咲いていました。この日のサロンは参加者27名とサポーター4名で始まりました。しばらく休まれていた男性が久しぶりに参加されたので、みんな



で拍手でお迎えしました。

ステップは「ひなまつり」ステップを行いました。まずは1人ずつ歩いてステップの練習です。ふまねっとが始まるとお喋りが無くなり、真剣な表情になりました。時折ステップを間違えてしまう方がいても、笑いが起こり、応援の声がかけられ、とても和やかな雰囲気でした。ゴールすると、真剣だった表情が笑顔に変わり、サポーターさんと喜びのハイタッチを交わして席に戻りました。

最後は2人で並んでステップを行いました。社協の池田さんの「どちらがおひな様ですか～」という声に笑いが起こり、緊張がほぐれました。2人で手をつないでステップを行う方もいて、とても盛り上がりました。



いきいきサロンのサポーターさん達は、ふまねっとの他にも体操やレクリエーションをたくさんご存知で、参加者の皆さんを楽しませていました。和やかで交流豊かな、素敵なサロンでした。
佐藤



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。

おおつちちょう
大槌町社会福祉協議会の皆さん



後方 野崎智子さん 中井幸栄さん
前方 瀧澤恵さん（総務課長） 浦田大輔さん

岩手県大槌町では、社会福祉協議会（以下、社協）の生活支援相談員さんが、町内のサロンでふまねっと運動を行っています。震災から8年が経った現在の大槌町の復興の様子と課題、そして大槌町で取り組まれているふまねっとの様子について伺いました。（取材：樋口）

●復興の現状と課題について

浦田：住宅や公共施設やお店はやっと建ってきて、ハード面での復興はまず回復しつつあるかなと思います。けれど住民同士の交流だったり、内面的な部分であるソフト面での復興はやっぱりまだまだ時間がかかるかなと思います。社協っていう立場もありますし、一個人としても、これからもそうしたところで携わっていきたくと思っています。

中井：課題が見えてきているのは、人との繋がりについて、例えば自治会の設立で上手くいっている地区もあれば、足踏みしている地区もあります。それから、新しくできた団地や町営住宅での騒音の問題や、住宅再建や移転でお店から遠くなったりして、交通面での不便を感じる声が住民さんから聞こえてくる場合があります。

野崎：新しい住まいに落ち着いたけど、その後周りが知らない人ばかりで、ひとりぼっちになって寂しい思いをしている方がまだまだたくさんいるのではないかと感じています。声に出さない方もいるので、私たちが早く気が付いて、見守りできる体制ができたらと考えています。

●ふまねっと実践までの経緯

浦田：最初はまったく知らなかったです。瀧澤課長から



おおつちちょう
大槌町
人口 11,297人
高齢化率 36.3%
(2018年10月1日現在)

札幌市
さぼーとほっと基金
助成事業

当法人の被災地支援活動は、札幌市の「さぼーとほっと基金」から助成を受けて実施しています。



大槌町の風景。奥は大槌湾。

「こういうのがあるよ」とふまねっとを紹介されて、サロンや交流の場で社協の生活支援相談員がやっても良いんじゃないかという話になりました。震災後に始めたサロンでは、レクリエーションやお茶っこ飲んだりしていたんですけど、なにか運動をしなければいけないと考えていた時期だったので、タイミング的に良かったと思っていました。

樋口：瀧澤課長には、以前から大槌での支援活動でふまねっとを活用して下さっていた『認定 NPO 法人心の架け橋いわて』* の伊藤亜希子さんのご紹介で、ご挨拶させていただきました。その後生活支援相談員のみなさんにサポーターになっていただけて、本当に嬉しかったです。

●実施状況と参加者の反応

中井：サロンは月に8～9回、集会所や仮設の談話室

* 認定 NPO 法人心の架け橋いわて

岩手県で被災者のメンタルヘルスケアや地域の再生に取り組まれている NPO 法人で、たくさんのふまねっとインストラクターさんが所属されています。取り組みの一環として行われているサロン活動では、ふまねっとや音楽が行われています。
<http://kokorogake.org/>



2018年2月に大槌町で行ったサポーター講習会では、大槌町民のほか、大船渡市や山田町などからも受講していただきました。

で開催していて、ふまねっとはそのうち4回くらいやっています。70代前半から90代の方が10～15名くらいいらっしゃいます。仮設住宅が少なくなってきたので、回数は減ってきていますが。

浦田：仮設に住む被災者の人は300人を切ったくらいです。

中井：ふまねっとをやってよかった点は、「今日はやらないの？」とか「またやって」というリピーターの声が聞こえた時は良かったなと思いますね。ほんとに喜んでもらえて。

浦田：基本的に、人ってできないことがあれば恥ずかしいじゃないですか。でもふまねっとは、できなければ笑いになっているんですもんね。それがすごくいいところなんですよ。

中井：間違えた人が大きな声で笑うので、みんなも笑うっていうね。

野崎：ふまねっとは若い人からお年寄りまで年齢関係なくできますよね。体力もそんなに使わないので。

中井：一番感動したのは、障がいを持った方が「私もやるわ」と積極的に参加して下さったことですね。しばらく休んでいた方で、「今度ふまねっとやるよ」とお誘いしたところ「私もやる」となって。

浦田：サポーター講習で見たビデオの中で、施設のおじいちゃんが何回かやってできるようになった映像ありますよね。その話をサロンの時にして、「ふまねっとやったら歩けるようになったんだよ」って話したらみんなすごく興味もってましたね。きっと少しでも元気になりたいって思ってるんです。

野崎：私は、杖をついて歩いているご高齢の方がふまねっとをやってみたいと言って、ゆっくりやったらできたということがありまして、そういう姿を見られたことが嬉しかったです。あとは、私たちの「教え方が良い」って褒められた事がとても嬉しくて。やる気が起きますね！

中井：褒める立場なのに褒められて！

野崎：本当に嬉しかったです。

浦田：自分で言うのも何ですけど、住民のみんなが来てくれるので、それに応えようと、職員は一生懸命やってくれたと思います。

●今後の計画について

浦田：今後も継続して行って、少しでも良くなったり、いっぱい笑って楽しんで、皆さんの笑顔が続いていけば良いと思います。今は自分たち生活支援相談員がやらないといけないんですが、住民からももっとふまねっとをやりたいという声が上がってきてほしいなと思います。

中井：社協のサロン自体がだんだん住民主体になって、社協はフェードアウトしていくというのが長期的な展望であって、その中でふまねっとをどのように残していく

かが課題だと思います。住民を支援しながら残していけるように手伝えればと思っています。個人的な意見ですが、ふまねっとだけのサロンを毎週続けてやってみたいというふうに思っています。サポーター講習会のビデオのように、大槌でもふまねっとを続けたらこんなふうに元気になったんだよ、っていうことをやってみたいです。

野崎：サロンでふまねっと運動の回数をこなせていけたら良いと思います。住民の皆さんにももっと声をかけて、手伝ってもらって。そういうことが大事だと思います。

樋口：ぜひこの地域を住民の皆さんと盛り上げていただきたいと思います。他の地域との交流も持てるといいですね。

中井：そういう機会があればいいですね。他の地域ではどんな感じでやっているのか。

樋口：他の地域の方も、大槌町のお話を聞いたら喜ばれると思います。それぞれの活動発表をしたりして、それがきっかけで良い繋がりができると良いですね。

浦田：あと社協職員も全員サポーター資格を持ったらいと思います。

中井：今はサポーター資格を持っている自分たちがいるときしかふまねっとできないもんね。

浦田：もっと早くふまねっとに出会いたかったです。

樋口：これからも笑いがたくさんふまねっと、盛り上げてくださーいね。今日はありがとうございました！



サロンでふまねっとが行われている様子です。



第3回 運動は1人よりも仲間と行う方が健康寿命に効果的

運動は1人よりも仲間とする方が健康度が高い

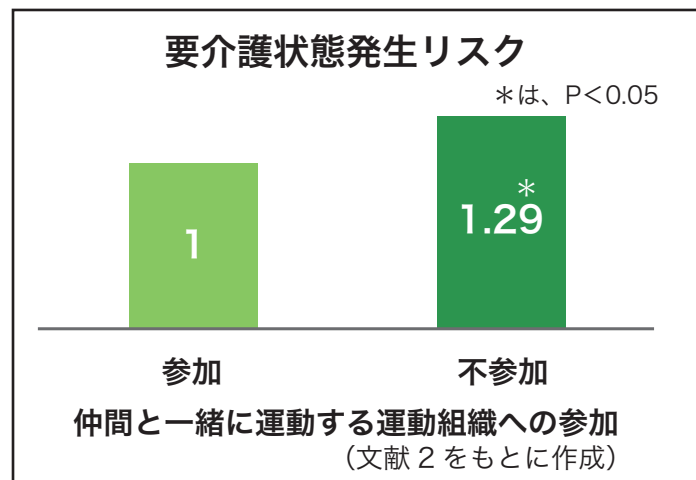
運動の健康効果はこれまで多く報告されていますが、1人で運動するのと人と一緒に運動するのでは違いがあるのでしょうか？

日本老年学的評価研究による金森悟らの報告では、2013年に行われた高齢者約2万人のアンケートを解析した結果、運動を家族や友人と「一緒に」する人は、常に「1人で」している人と比べ、自分で感じる健康度が高いことがわかりました。

自分で感じる健康度は「主観的健康感」と呼ばれ、将来の死亡リスクを予測できることがわかっています。そのため、誰かと一緒に運動することは健康寿命延伸につながると期待できます（文献1）。

運動組織への参加は要介護リスクを抑制する

この他、同氏らの2012年の報告によると、愛知県内6市町の高齢者約1万1千人の4年間のアンケート追跡データを解析した結果、運動を週1回していても、1人で運動する人は運動組織へ参加している人に比べて、その後の要介護状態になる危険性が1.29倍であることがわかりました（文献2）。運動組織に参加することは、1人で運動するよりも将来の要介護状態になるリスクを抑制し、健康寿命を延伸する効果が期待できます。



運動組織への参加が4割近い地域は転倒が少ない

「運動組織への参加」と「転倒率」を日本国内の地域間で比較した林尊弘らの研究報告があります。

林らは、9市町村の自立した前期高齢者の約1万6千人のアンケート調査データを64の小学校区ごとに統計解析しました。その結果を比較してみると、小学校区間で転倒率は7.4%から31.1%と、4倍以上「転びやすい小学校区」があることが判明したそうです。そして、運動組織に参加する人が多い校区ほど転倒が少なかったそうです。例えば、運動組織に週1回以上参加している人の割合が1割未満の校区で転倒が多く、4割近い校区では転倒経験者が少ないという関係が認められました（文献3）。



全国の「ふまねっとサポーター」の皆さんは、ふまねっと運動を活用して、地域に健康教室やサロンを増やそうと力を尽くしています。住民の身近な場所に健康教室があれば、皆さんの住むまちを「転倒しにくいまち」「健康でいられるまち」にすることができるかもしれません。



<参考文献>

1. Satoru Kanamori et al. (2016) Exercising alone versus with others and associations with subjective health status in older Japanese: The JAGES Cohort Study. Scientific Reports.
2. Satoru Kanamori et al. (2012) Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES Cohort Study. PLOS ONE.
3. 林尊弘他. (2014) 転倒者が少ない地域はあるか 地域間格差と関連要因の検討 JAGES プロジェクト. 厚生省の指標