

ふまねっと ひろば

2014年
4月10日発行
春号
NO.21

正会員の現況 (平成26年3月20日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	2,504
	インストラクター	1,850
	重 複	- 414
	一般会員	1
合 計		3,941

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26年3月20日、岩手県大船渡町サポートセンターかもめで、第209回サポーター養成講習会が開かれました。被災地におけるコミュニティづくりにふまねっと運動が広がっていきます。

もくじ

- 新年度のご挨拶…………… 1
- ステップ指導アドバイス：
今日の日はさようなら…………… 5
- フォーカス：女川町「ふまちゃんず」の皆さん…………… 6
- 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

新年度のご挨拶

理事長 北澤 一利

正会員の皆様には、本法人が日頃より進めております、高齢者地域福祉人材養成事業、健康づくり活動支援事業に深いご理解とご協力を下さりましてありがとうございます。平成25年度は、正会員2,433人の皆様からの年会費と578件のご寄付を仰ぐことができました。皆様から頂いたこのお金は、本法人の自立運営と地域福祉人材養成事業を進めるための貴重な財源となっております。本紙面を借りて深く感謝を申し上げます。誠にありがとうございました。

平成25年度は、49回のサポーター養成講習会に719人、36回のインストラクター講習会に585人が受講して下さいました。皆様のご理解とご協力に心よりお礼を申し上げます。本部では受講生のご厚意をさらに地域の健康づくりやコミュニティ活動に生かすことができるよう新しい計画の検討を開始しました。

現在、私が認識している課題は大きく二つあります。一つは、要介護認定者の増加と在宅介護の家計負担が大きくなっているという社会情勢(法人外部環境)です。もう一つは、本法人が養成した地域福祉の人材であるふまねっとサポーターが活動するための場所や研修会が不足している(法人内部環境)という点です。この二つの解決が、これからの本部に課された目標になると考えており

ます。そこで、本号より数回にわけて本法人が今後果たすべき社会貢献に向けた計画を説明させていただきます。

介護にかかわる国民負担の現状

現在の介護をめぐる社会情勢を客観的数字で見てください。表1は、要介護高齢者を在宅介護する場合の要介護認定度別の1か月間の支出合計(家計負担)です。ご覧のとおり、要介護度が重くなるほど支出額が増えていくのがわかります。

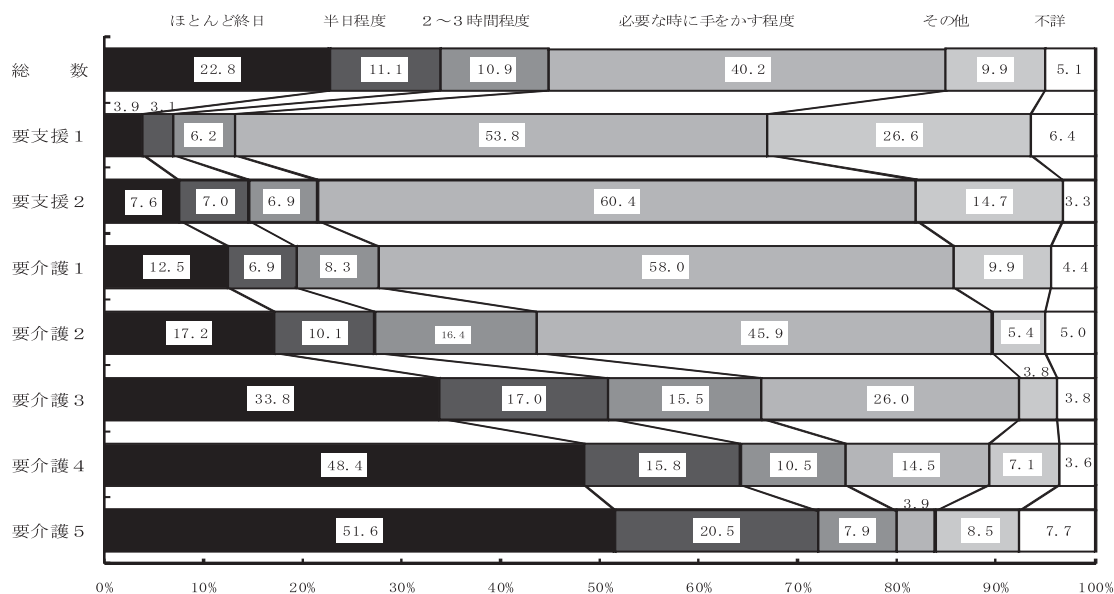
公益財団法人家計経済研究所の調査報告書によれば、要介護高齢者一人にかかる金額は1か月間に平均で69,089円になるといいます。その内訳の「項目1」は、1割負担の「介護保険サービスの利用料」と、介護保険でカバーされないサービス(介護タクシー、家事代行)を「100%自己負担で選択する」場合の利用料を合わせたもので37,091円です。「項目2」は、この他に必要となる医療費やおむつ、福祉用具レンタル料などの費用で31,998円です。この毎月の負担額を年間に換算すると82万8千円になります。

日経新聞電子版(2012年10月31日)によれば、「介護費用の負担額は毎月5万円で、年間60万円。そして、平均的な介護期間が4年7か月であることから約5年と考えると、介護費用として一人300万円を準備しておくといい」と報じています。

在宅で介護を行う場合には、この他に介護に必要となる時間を考慮する必要があります。厚生労働省が行った「平成22年国民生活基礎調査」によれば(図1参照)、「主な介護者の介護時間を要介護度別にみると、「要支援1」から「要介護2」までは「必要な時に手をかす程度」が多くなっていますが「要介護3」以上では「ほとんど終日」が最も多い」といいます。

要介護度	項目1	項目2	合計
平均	37,091	31,998	69,089
要支援1	8,884	19,058	27,942
要支援2	9,911	24,362	34,273
要介護1	25,772	28,618	54,390
要介護2	40,153	36,517	76,670
要介護3	46,599	25,053	71,652
要介護4	51,801	48,874	100,675
要介護5	70,580	36,192	106,772

図1. 要介護度別の介護にかかわる時間



注: 「総数」には、要介護度不詳を含む。

この介護時間のやりくりが困難で、しかも介護保険で認められた範囲内の公的サービスでは家族の介護をカバーできない家庭もあります。同居家族の介護にかかわる時間や労力を客観的に示すことは難しいですが、仮に1日3時間、月間90時間としておきましょう。そうすると、仕事との両立が難しくなってきます。その結果、退職を余儀なくされることも今日では珍しくありません。

以上は在宅で介護を行う場合ですが、もし施設で介護を受けることを選択した場合は、「居住費」、「食費」、「理美容費」、「洗濯代」などが必要となります。日経新聞電子版(2012年10月31日)によれば、その金額は、施設のタイプにより、月約10万~数十万円超と幅があり、月20万円前後が多いといえます。そこで、仮に15万円の施設に入所したとすると、介護のための時間や労力は軽減される代わりに年間180万円の費用がかかります。そして、この費用は在宅介護で必要となる費用に加えて上乗せで必要となるのです。

この他に、40歳以上の全国民が負担している介護保険料や税金があります。その金額は、平成26年度は全国平均額が5,273円(平成26年2月19日付北海道新聞)になりました。以上をまとめると介護にかかわる国民の負担は以下ようになります。

現在の介護保険制度下における一年間の国民負担の概要

1. 40歳以上の国民は、介護保険料(全国平均額5,273円)として年間約6万円を負担。
2. 在宅で介護する高齢者がいる家族は、年間約60万円と介護労力1,000時間を負担。
3. 施設で介護する高齢者がいる家族は、年間約60万円と施設費用180万円を負担。
4. 1億1千万人の国民は、総介護費用8.4兆円(平成24年度予算)の50%にあたる4.2兆円を税金で一人当たり年間約38,200円負担。

平成12年に発足した介護保険制度は、介護の負担を公的にカバーして軽減するための制度でした。しかし、介護サービスを受給するとなったその日から、負担は決して軽くはないことがわかります。

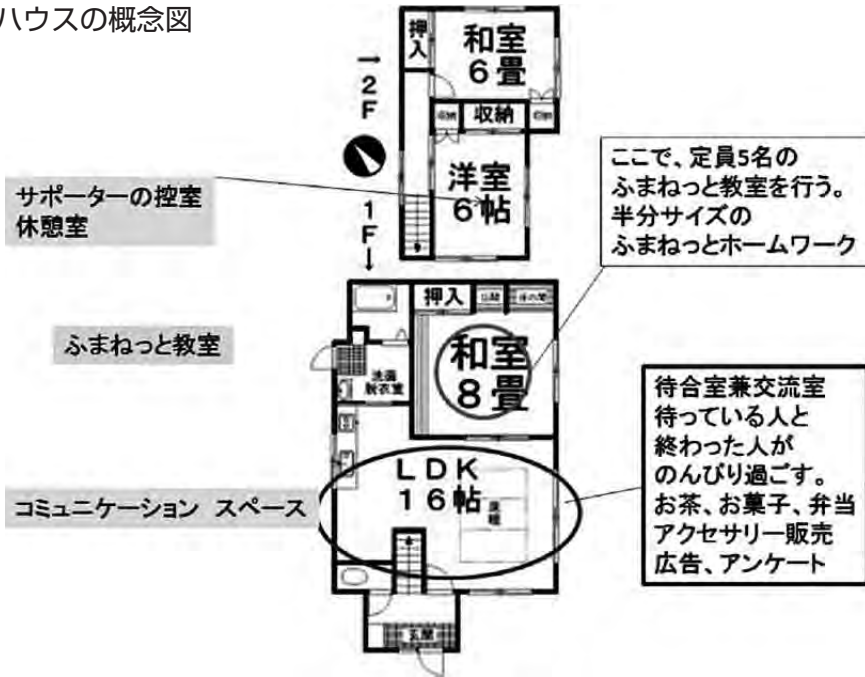
ふまねっとハウス

厚生労働省によれば、毎日40分程度の身体活動は、65歳以上の高齢者のがん、認知症、糖尿病などの生活習慣病、関節痛の発生率を21%低下すると言われていています。ですから、身体に障害や不自由がない元気な高齢者は、日常的に40分程度の運動を心掛けるとよいでしょう。

一方、ここで問題となるのは、高齢によって身体の自由が制約され、自信や意欲が低下し、運動に消極的になっている方、歩行や認知機能が低下した方、要支援の認定を受けた方がどのように運動を行うかという問題です。自分自身の努力だけでは、運動に取り組むのが難しくなっているからです。このような方々には、せめて1週間に2回以上、できれば毎日、安全、安心に運動する機会を提供することが必要です。

そこで、私は「ふまねっとハウス」の可能性を検討しています。ふまねっとハウスとは、古い一戸建てを借用して、その「6畳間」で「半分サイズ(1.5m x 2.0m)のふまねっと(4マス x 3マス)」を使用して、「定員5名」、「40分程度」のふまねっと教室を「一日8回」、「1週間に5日間」、合計40回(定員200名)を行うことができるハウスです。リビングは、「待合室兼交流室」とし、教室を待っている人と、終わった人が、のんびりお茶を飲んで交流する場所とするのです。

図2. ふまねっとハウスの概念図



このようなふまねっとハウスが実現すれば、二つの大きな難問が解決します。一つは、私たちが過去10年間どれだけ頑張っても実現できなかった「毎週1回のふまねっと教室」を実現することができます。これで、ふまねっと運動の効果を高めることができ、歩行の改善、認知機能の改善が期待できるのです。

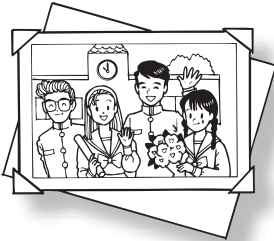
もう一つは、全国に3,000人近く誕生したふまねっとサポーターに活動の場所を提供することができます。ふまねっとハウスをサポーターが多く住んでいる地域につくれば、身近なところで定期的に活動の機会を作り出すことができるのです。

そこで、私達NPOの本部では、このふまねっとハウスの実現に向けた研究とモデル事業を計画しています。本部職員がふまねっとハウスの管理を行い、サポーターさんにふまねっとの指導を担当していただく。受講生から低額を受講料をいただき本部がふまねっとハウスの家賃や光熱費などの維持管理経費を補ったうえで、ふまねっとサポーターさんに活動経費を支払うことができないか検討しています。そうなれば、ふまねっとサポーターのボランティア活動を支援し、正会員の皆様のこころざしをさらに社会貢献に生かすことができるようになるでしょう。

ふまねっとハウスの目的は次の5つが考えられます。

1. ふまねっとハウスを、地域の高齢者がいつでもふまねっと運動ができる場とする。(健康づくりの場)
2. ふまねっとハウスを、中学高校大学生、高齢者の「ボランティア活動の場」とする。(教育の場)
3. ふまねっとハウスを、サポーターの日常的ないきがい活動の場とする。(社会貢献の場)
4. ふまねっとハウスを、新しい職員を雇用する場とする。(若者雇用創出の場)
5. 近所のデイサービスのレクリエーションを支援する場とする。(地域交流の場)

ふまねっとハウスが全国の各地域で活動を開始することができれば、要介護認定者を減らし、介護度を重度化させないように貢献するでしょう。それは、高齢者の身体的自由を守り、家族の生活権益を守ります。このふまねっとハウスの構想は、これから慎重に、緻密に検討を開始します。そして、次号以降の機関紙で進捗状況をご報告させていただきたいと考えております。



空を飛ぶ鳥のように
自由に生きる
今日の日はさようなら
またあう日まで

信じあうよろこびを
大切にしよう
今日の日はさようなら
またあう日まで

毎日
40分
歩こう

今日の日はさようなら

作詞、作曲 金子詔一 うた 森山良子

8		道を
7		望の
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	め~み~て~ 希
5		明日の日を ゆ~
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	お~
3		友達で いよ
2		ることなく
1		いつまでも たえ
	A B C	



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。

女川町で誕生した「ふまちゃんず」の皆さん



宮城県牡鹿郡女川町の新田仮設福祉住宅集会所では、毎週1回ふまねっと運動が行われています。指導しているのは、平成25年にふまねっとサポーターになった同じ仮設住宅に住む被災者です。その中心的なサポーターを、北澤理事長が一般財団法人釧路社会的企業創造協議会の職員(相原、山家)さんと一緒に訪問しました。

活動開始時の様子

北澤「被災者がふまねっとサポーターになって仮設住宅の健康づくりに取り組むことに注目しています。5月と7月にサポーター養成講習会を受けた後の活動状況をお話いただけますか。」



住吉いづみさん
(42歳)

住吉「初めころはまだ落ち着かないところもありまして、月一回くらいふまねっとを新田福祉住宅でやりました。はじめは、仮設住宅の高齢者をなるべく外に出そうと言う事で、ふまねっとだけでなく色々なイベントを催していました。」

北澤「9月25日に研修会をやりました。その後、みなさんはどんな活動をしましたか？」



平塚祭子さん
(62歳)

祭子「石巻市に出張して、11月だけでも4回楽しく地域の方とふまねっと教室をやりました。」

住吉「4回とも石巻市の湊地区地域包括で呼ばれ、介護予防教室を担当しました。対象は若くて65歳。みなさん元気だった。サポーターは一度に3人で担当しました。」

北澤「そうですか。反応はどうでしたか？」



平塚祭子さん
(58歳)

京子「回数を重ねる度、年配の方でも杖をつけていた方が足のつき方が良くなってきました。楽しく喜んでいました。参加人数は20人でねっと2枚を敷きました。」

北澤「外の出張教室に呼ばれるのと、ここの仮設でやるのは違いますか？」

住吉「こちらの平塚さんお二人はベテランなので出張に行ってもらって、この仮設集会所では、仮設に住



第2回ふまねっとサポーター研修会(平成25年9月25日)

む他のサポーターさんに指導してもらっています。」

復興活動の主体は？

住吉「この集会所では、ふまねっとの他にもロコモ体操やダンベル体操、遊ビリテーションが行われています。」

北澤「誰が教えてるのですか？」

京子「ふまねっとは被災者住民サポーターでしょ。ロコモは地元の大学の先生。今その弟子の人たちが教えに来てくれる。年齢は40歳過ぎの女性。」

北澤「遊ビリテーションは。」

住吉「役場です。先生たちは若い。女川町が委託した宮城県の30代くらいの先生。」

北澤「ダンベル体操は、大学の先生？学生も来るの？」

住吉「先生と学生です。若い人が来ると大喜びです。」

北澤「それじゃ被災者住民自身が教え役になるのは、ふまねっとだけですか？」

住吉「はい」

北澤「それでは、教えてもらうプログラムではなく、住民当事者が教え役になって同じ住民と一緒に活動について、率直にやってみてどんなお気持ちですか？」

京子「わたし人前で話すこと自体が好きじゃなかったというか、嫌だったので積極的に前に出られるようになりました。軽体操とかやる時とかやっぱり前に出てやらなきゃならないから。初めは人前に出て何かをやることは性格的に合っていなかったけど、でも住民さんと一緒にやることによって、自分がやらないとこの地域は若い人がいないから自分達が引っ張っていかないと、と言う事もあってやらなければならないというか。今は好きになったと言うか、苦手意識というものはないですね。」

北澤「京子さんは気持ちの変化があったということですが、祭子さんはどうですか？」

祭子「店をやっている以前は人との交流があったのですが、家が全壊になってから一度ひきこもりになっちゃって。住民、地域の人と朝の挨拶から声かけをはじめみんなと携わって、あと縫いっこ会やお茶っこ会を通して関わるようになりました。そうするようになった気持ちの転換のきっかけは、自分でひきこもりになってこのままでは駄目だと思

て、自分で縫物とかやっていると知ってその中に溶け込んでいった感じです。地震の後仮設の中にひきこもっていた。去年平成24年の1月くらいお茶っこ会に引っ張り出されたのが始まりです。地域の中でも若い方だから、色々上立って仕事を任された。」

北澤「地域の中で祭子さんは若手なんだね。」

祭子「90とか80歳がいるからね。自分達がやるしかないって気持ちがあって。」

京子「お茶っこ会が1月から始まってところからだとくらしの相談員の人たちから声を掛けられて、地域のお手伝いを始めたのがきっかけ。相談員の阿部ヒロコさんとの繋がりが広がって、今回住吉さんと知りあいになって支援活動に参加しました。」

北澤「住吉さんたちスタッフの皆さんのご苦労と、ふまねっと以前のお茶っこ会などの活動が実ってきたという感じだね。」

住吉「地域のそれぞれでやっているから相談員の声かけの成果ですね。」

北澤「それでは次の質問ですが、仮設でふまねっと運動やボランティア活動をやってみて変化はありましたか？」

京子「年配の方達が毎回お茶っこ会などに来てくれる方達がコミュニケーションを楽しみにしてくれるから、その楽しんでくれるから私たちが楽しくなって。祭子さんは料理するのが好きだから、みんなに作ってきてくれたり。おばあさんたちが喜んでくれたり作ってきてくれたりそういうお付き合いが仮設の中でできるようになった。」



被災者ふまねっとサポーターの皆さんが行っている女川町新田仮設集会所の教室(平成26年2月12日)

北澤「仮設での平塚さんたちの役割はなんですか？」

京子「ふまねっとのサポーターとか、お茶っこ会、縫いっこ会など週1回。地域の自治会の役員です。他にも祭子さんは行事がその日あれば声かけをしている。年配の方は言っても忘れちゃうから。声かけをするのが大事です。最初は分からなかった顔や名前もコミュニケーションをとる間に分かってくるから。お茶っこ会に来る人がよそから引っ越してきたという人がいたら、その人がまた別の人を引っ張ってきてくれる。」

北澤「仮設住宅の一般的な課題は、横のつながりを作るのが大変と言われてるけど、この新田仮設では、そういう難しさはお二人がいるからだいぶ良いんですね。」

祭子「結構この新田地域の人たちは参加してくれるんです。多少の熱があってもお茶飲みに出てこない人とでもちゃんと声かけ連携が出来る人たち。隣同士で声をかけてくれる。挨拶やお茶のみにいっての方に声をかけて顔見知りになって

いく。」

北澤「やっぱりそういう活動を誰かがやるのとやらないではだいぶ違ってくるんですね。そしたら、今の現時点での難しいと感じることはありますか。ふまねっとだけでなく生活をしています。」

京子「声かけをしても出てこない人は出てこないから。出てきて欲しいけど性格的なものなのか、みんなに溶け込んで欲しいけど無理強いはいできないからね。」

相原(釧路創造協議会)「ふまねっとは他のレクリエーションと比較して違う部分はありますか？」

祭子「ふまねっと運動はやっぱり違う。活動しておばあさんの歩き方などの変化も目に見えて分かる。いくらかづつ、ひきずって歩いてたのが足をあげるようになっていく。歩く際に手を介助していた人もふまねっとだと介助がなくても歩くようになる。」

相原「どうしてふまねっとだと歩けるようになると思いますか。」

祭子「ロコモだと1人ずつの体操のみのだから、ふまねっとは足をあげてあみを踏まないという注意事項が最初にされているから、だから高齢者の方達も意識して歩いているからだと思う。」

京子「仕組みが違う。ダンベルはただ手を動かしたりロコモは家族で体操をするけど、ふまねっとだと自分で実際に意識して歩くから良いんじゃないかと思う。」

相原「地元の大学の教室はどういった内容ですか？」

住吉「同じですね、同じ体操です。この運動はこの股関節いいとか、そういう時は教えられてるっていう意識になります。ふまねっとだと地域の顔見知りの方が教えてくれるから、みなさんの緊張感がなくなる。だからいつもの感覚で運動が出来るのだと思う。先生が来て教えてくれるっていうのだと休む人もいる。いつもの地域の顔見知りかしてくれるのでは違う。おばあさんが話してる言葉も普段お話ししてる言葉と同じ感じで触れ合える。他から来ると先生は先生なので。そういった違いがあると思う。」

相原「すごいですね、やって楽しいし一番効果出るし、いいことづくめですね。」

今後の復興にむけたふまねっと運動の役割は？

北澤「今後、仮設住宅から災害復興住宅へ出ていく方もいらっしゃると思いますが、これからのふまねっと運動の役割や期待出来ることはありますか？」

住吉「ふまねっとが出来場所を増やしてもらえるといいですね。今ここに住んでる人たちも災害復興住宅にバラバラになって分かれていくので、引っ越した先でもこっから出向いてふまねっとが出来るといい。そこで友達が出来ようになれば。そしたら色々な人がふまねっとを出来るようになってコミュニティを再構築できる。ふまねっとができる場所を今後広げていきたいです。」

北澤「今後、ふまねっとができる場所ができることは、サポーターさんたちの活躍の場が増えることになりませんか。それはみなさん望んでいることなんでしょうか。」

祭子「私は嬉しいです。町内もそうですが外から呼んで頂けることがあれば行きたいです。」

京子「行こう場所があればいいというか、ふまねっとと言うものを町のほうでも、認知症に効くという効果を広めて積極的にアピールをしていくことが必要だと思います。」

重要

**総会の成立に必要となりますので、
総会の出欠・委任状ハガキをかならずご返送ください。**

1) 平成 26 年度定期総会のご案内

第 9 回 NPO 法人地域健康づくり支援会定期総会を帯広市で開催いたします。当日は総会の他に研修会や講演会を開催いたします。総会の成立に必要となるため、皆様のご出欠と委任に関するご回答を同封のハガキにて 5 月 9 日までに返送くださいますようお願い申し上げます。

日 時 5 月 17 日 (土) 10 時 30 分～ 17 時 00 分

場 所 帯広市民活動プラザ六中 3 階会議室 帯広市東 11 条南 9 丁目 1

内 容	開始時間	内 容
受 付	10 時 00 分	上履きをご持参下さい。
研 修 会	10 時 30 分	研修会 ふまねっとハウスの計画説明会
昼食休憩	12 時 00 分	※おにぎりのご注文は事前申込（ハガキに回答）をお願いします。
講 演 会	13 時 30 分	細川吉博先生（帯広市開西病院院長） ー地域住民の健康と医療のためにー
総 会	15 時 30 分	平成 25 年度決算案、平成 26 年度事業計画、予算案の審議
懇 親 会	18 時 30 分	『十勝農園』で野菜食べ飲み放題！（参加費 4,000 円）

2) 定期総会で NPO 法人の運営に参加しましょう。

平成 26 年 3 月 20 日現在、1,873 名の皆様から平成 26 年度年会費をご納入いただきました。あつくお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。また、まだ納入がお済でない方は、どうかお早めにお振込みくださいますようお願い申し上げます。皆様より頂戴した年会費は、本法人の運営に大切に活用させていただきます。

平成 26 年 5 月 17 日に帯広市で予定しております、上記第 9 回定期総会のご出席は、3 月末日までに年会費の納入をお済ませの正会員に限らせていただいております。なにとぞ、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

NPO 法人の定期総会は、昨年度の決算報告、新年度の予算案を審議する大切な会議です。また、正会員の皆様が 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、総会に参加して今後の NPO 法人ワンツースリーの運営について、日頃からお感じになっている皆様のご要望やご意見を発表してください。

今回の定期総会では、ふまねっとハウスの計画についても具体的に検討したいと考えております。設立 10 周年に向けたイベントについてもご意見を募集しております。

また、定期総会後は、北海道十勝平野のとれたての野菜を中心とした、おいしい料理で正会員の皆様とざっくばらんに懇親会を行います。北海道のふまねっとサポーター、インストラクターの皆様が楽しみにお待ちしておりますので、全国の正会員の皆様、どうぞご参加くださいますようお願い申し上げます。