

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

2018年
9月1日発行
夏秋号
NO.38

定価 200 円 (税込)

正会員の現況 (2018年8月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	5,004
	インストラクター	3,149
	重 複	-787
	その他	1
合 計		7,367

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
- フォーカス：ふまねっと余市りんごっこ・・・・4
- ステップ：アルプス一万尺・・・・・・・・・・・・・6
- サポーターさんからのお便り・・・・・・・・・・・・・7
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・8



6月23日に、社会福祉法人とちぎ健康福祉協会様のご協力により、栃木県で第1回目となるインストラクター講習会が開かれました。30名を超える受講者が、今後の栃木県内の健康づくりに向けて協力して活動を広げて行く計画です。

「ふまねっとひろば」は200円。

この内、100円がボランティア活動(交通費・通信費・会場費等)に役立てられます。



販売する



ボランティアを継続する

サポーター活動報告



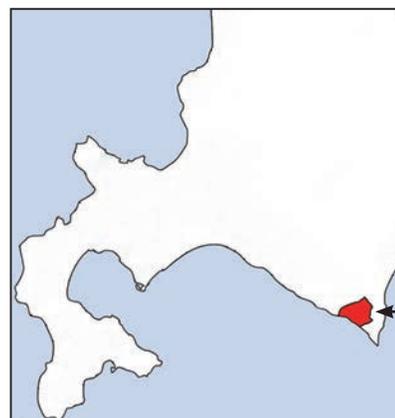
さまにちょう 「様似町ふまねっとサポーターの取り組み」

様似町地域包括支援センター 田村博美



様似町は人口4,300人の北海道の南の方にある、漁業中心の、海あり山あり美しい自然に囲まれた小さな町です。2015年、町のシンボルであるアポイ岳を中心とした自然・文化・産業活動等でユネスコ

世界ジオパークに認定され、その知名度は少しずつ上がってきている…かもしれません。



さまにちょう
様似町
人口 4,516人
高齢化率 37.7%
(2017年1月1日現在)

様似町でふまねっとが始まった経緯ですが、当町にはまだふまねっとが上陸していませんでしたので、まず介護予防を担当している保健師の私が資格を取得することにしました。

2015年にインストラクター3級の講座を受けた時が、ふまねっとの初体験でした。その講座で北澤先生の講義内容に感銘を受けました。資格取得後1年間は、老人クラブ等で健康教育のチャンスがあれば、ふまねっとを行っていました。

2016年2月、「健康長寿のためには、自らがサポーターとなりボランティア活動を行うこと。」を住民の方々に分かってもらおうと、北澤先生をお招きし、「介護予防講演会」を開催し約80人の参加をいただきました。同年5月、尚和先生によるサポーター養成講座を開催し21名のサポーターが誕生しました。その後、保健福祉センターで自主練習会を週1回1カ月間行いました。そして一般住民向けに体験会を行い、サポーター主体の教室へと移行しました。さらに町内の別の地区でも教室が立ち上がり、現在では27名のサポーターが町内5ヶ所で活躍されています。また、サポーターの疑問点解消のため尚和先生をお招きし、サポーターフォローアップ研修会を年1回開催しています。

2016年度は参加者が延べ約600人でしたが、2017年度は延べ1,800人以上の方が参加しています。当町では認知機能を含めた総合的な機能



健康教室の様子です。毎回たくさんの方が参加し、とても盛り上がります。

の向上のため、教室の最初に高知県発祥のいきいき百歳・かみかみ百歳体操を行い、最後に40分程度ふまねっとを行うことを基本としています。

参加者の方々には目に見える評価として年に2回程、握力・TUG・5m歩行速度・開眼片足立ちを行っていただいておりますが、驚くことに、ほぼ全ての人の数値が向上し、維持できています。定期的に週1回参加している人ほど、その効果は明らかです。

ふまねっとには、笑いや笑顔が生まれます。当町ではステップが終わった後、サポーターさんが必ずハイタッチしてくれます。それがお互いの気持ちを上向きにさせてくれます。

97才の女性も初めは杖を使用し、サポーターさんの手引きでのステップでしたが、数カ月後には一人で歩けるようになり、「サポーターさんに足を向けて寝られない。」と喜び、感謝していました。地域での繋がりをものはぐくみ、ふまねっとは素晴らしいツールだと感じています。私は行政の立場からこれからも、サポーターさんの方々と一緒に、地域を元気にできるよう活動していきます！



フォローアップ研修会の様子です。指導方法を熱心に学んでいます。

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





インストラクター活動報告

医療法人社団東峰会 関西青少年サナトリウム（兵庫県神戸市西区）
作業療法士 西崎美和



当院は関西青少年サナトリウムという兵庫県神戸市にある精神科病院です。淡路島と明石海峡大橋が眺望できるのんびりとした環境にあります。私が作業療法士（以下、OT）として担当している慢性期閉鎖病棟は、建物が古くバリアフリーで

ないことに加え、入院患者の高齢化も伴い、転倒件数が多いことが課題でした。転倒予防につながるプログラムはないかと調べていた時に「ふまねっと運動」を知りました。

2017年3月の大阪講習会で、OT・看護師・看護補助がインストラクターの資格を取得し、6月から病棟で活動を始めました。実施開始約1年が経過し、のべ参加者数は17名、40代から90代、統合失調症が大半ですが、発達遅滞や感情障害の方もいらっしゃいます。目標歩数（200歩）を確保するため、メンバーを限定して実施していますが、開始当初はスタッフも患者も不慣れで、なかなか200歩には到達しませんでした。2018年6月現在、TUGテストタイムが近い患者5名にしぼり、ようやく200歩歩けるようになりました。

対象者に見られた反応で、驚いたのは参加率の高さです。発熱などの身体的不調や、精神症状の悪化以外で、「ふまねっと運動は嫌です」と言って拒否する方はいませんでした。

開始時は黙って、歩いている患者のステップを観察していただけでしたが、徐々にスタッフを介して、「あの人は上手やねえ」や「5マス目からわけが分からんようになるんや」と、他者を認めたり、自分を振り返ったりできるようになり、人への関心が高まっていくのを感じました。

ふまねっと運動を多職種で実施してみましたが、指導理論がしっかりしており、どの職種が提供しても同質の効果が得られやすいと感じています。患者やグループをそれぞれの専門性で、多面的に評価できるツールであるとも思っています。主目的は転倒予防ですが、個人と密に関わることで、作業療法室の活動へつなぐことができたり、自分を肯定的にとらえて自信をつけた姿を見られたりしたことが、私たちが続けていてよかったと感じた所です。

今後の課題・抱負ですが、現時点では明らかな転倒件数の減少には至っていません。また、「こけにくい体を作って〇〇したい!」といった、今後の終了時の具体的目標（例：みんなで最寄りの喫茶店へ行く・買い物グループに参加）設定が必要かなと感じています。

最後に、指導方法はこれでいいのか、また歩行機能、認知機能の評価ツールはどんなものを使っているのか、精神科病院でデータを収集している所、指導方法に御苦労されている所があれば、情報を共有したいと切に感じております。



関西青少年サナトリウムのふまねっとインストラクターの皆様



院内でのふまねっとの取り組みの様子です。

フォーカス
ひと

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。

よいち
ふまねっと余市りんごっこの皆さん



後列左から／池田ツヤ子 青木武志 坂本眞貴子 河上久仁子 佐々木幸恵
前列左から／久野昌子 山岸千嘉子 鈴木迪子 中村春江 福原き恵

余市町では余市町役場・余市町社会福祉協議会（以下、社協）共催のふまねっと教室が、年2期（前期：5月～9月8回、後期：10月～3月8回）行われ、毎回約40名の参加申込があり盛況です。この教室で活躍するのは、「ふまねっと余市りんごっこ（以下、ふまねっと余市）」のふまねっとサポーターの皆さんです。教室が活気づいたことで、今年になって町内のサポーターは新たに14名増えました。活動の成果や今後の意気込みを伺いました。

（聞き手：尚和）

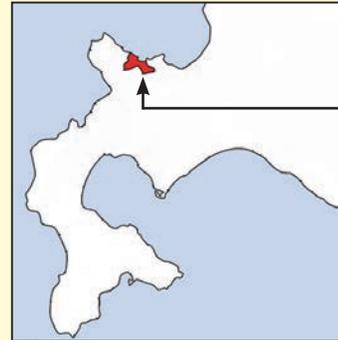
●ふまねっと余市りんごっこの概要

坂本：2011年4月に14名の町民サポーターで設立しました。今は、練習会を兼ねた月例会を毎月1回行っています。町内ではサポーターが、老人会や自治会、婦人会など4カ所で、それぞれ月1～2回のふまねっと活動をしています。その他に、余市町と余市町社協主催のふまねっと健康教室を、依頼を受けて指導担当しています。

●サポーターが増えた経緯は？

坂本：今日は4人の新しいサポーターが参加しました。もとは、町・社協共催のふまねっと教室の参加者だった久野さん、河上さん、佐々木さん、池田さんです。

尚和：教室に参加してみてサポーターになりたいと思ったんですか？



よいちちょう
余市町
人口 19,502人
高齢化率 37.2%
(2017年1月1日現在)

久野：去年の教室の際にサポーターさんから、参加者みんなに呼びかけがあったんだけど、その時は私のことではないような…。でも（自分への直接の）勧めもあって。勧められなかったら、そんな気持ちにはならなかったの。坂本：強引だったでしょ？（笑）。

河上：声をかけて頂いたけど、自分は70過ぎてるから教室に参加する方だと思っていたの。誘いに乗って渋々スタートしたけど、今では誘って頂いて、挑戦して良かったなって。

一同：よかった～！

池田：私はサポーターとして実践するのは今日が初めてだったんです。全然知らない人ばかりで、不安だったんですけど、自分の出来るところだけでもまずやってみようって気持ちでやりはじめました。

●サポーターになって良かったと思った瞬間は？

河上：この前初めてサポーター役をやらせてもらった時、何をしゃべったのか全然、頭の中真っ白な状態でやりました。素晴らしい体験をさせてもらいました。人の前で話をするっていうことの、緊張感というか、今まで自分で体験できなかったことなので。そして知り合いや仲間が間違いなく増えていきましたね。

●どうやって上達しましたか？

鈴木：毎月月例会をやって、練習する機会があります。坂本：婦人会等の地域でやる少人数の教室でちょっとずつ経験を積んだりね。

鈴木：参加者10人くらいの規模が小さいところで発表していくと、ずんずん自信がついていくなと思うんだよね。いきなり大人数だったら大変だからね。

河上：後は（NPO法人ふまねっとの）本部の研修で、一通り練習したのがよかったね。



教室前はステップ指導のリハーサルをしっかりと行います。

山岸：町・社協主催教室をみんなで担当するようになって、サポーターも力づけられるようになったと思いますね。

鈴木：新しいサポーターの人も、1回やるごとに自信もついていくと思うんですね。最初は出来ないと思うんだけど、出来ないんじゃないかって、しないだけ。私達もそうだったのね。

●町や社協と連携してよかったことは？

坂本：一番役場と社協さんにやってもらってよかったのは、参加者募集と、会場確保です。前は、教室を開きたくても簡単には会場を確保できなかった。そして広報に入れてくれたり、綺麗なチラシを作って受け付けもしてくれました。私達が全部やるってなったら、ちょっとできない。人数もこれだけやるってことは、手がかかる。こっちは教室を運営してだけでいっぱいだから。

●教室の担当体制は？

坂本：町・社協主催の教室では班担当の人は順繰りになるように組んだりしています。受付も交代でやるようにしています。名札渡すと顔覚えるし、受付で参加者一人ずつと接する機会があると、いろいろと見えてきたり気づくようになる。

青木：雰囲気はすごく和やかだね。

坂本：最初は各期8回のうち3回くらい来られることを担当条件にしようかと思ったんだけど、ボランティア活動だから、みんな出来るように、来れるときに来てやりましょうって。サポーターが間違っても参加者が間違っても、笑って許して、そういう感じで行けばいいなって。そうしないと誰もやらなくなっちゃうの。でも、時間通りに来てきちんと打合せしないと自分が困るから、「時間だけはきちんとして下さい」ということにしました。だから遅れてくることはないですね。

●今後の展望

坂本：ふまねっと余市のサポーターの人数が29名になりました。年代だけで平均したら65歳。若い人をどんどんサポーター仲間に入れていかないと、どんどん年取っちゃう感じ。今年元気でも、どこかしら調子がよくない人や持病のある人もいるので、サポーターを毎年増やしたほうが良いなと思っています。

青木：私は高齢者施設の入居者を指導、サポートしてるんですけど、高齢化、認知症が進んで参加しなくなる人もいます。そこを引っ張り出していきたいんだけどね。あとは年1回のサポーター内の交流ですね。

山岸：自分の地域にサポーターが増えたので、新しくふまねっと教室を開くことを目標として考えていますが、自分たちで自発的にちゃんとやっていくのは大変。準備がいっぱいあって、不安材料もあってまだまだ踏み出せないでいます。

佐々木：私はこの歳でろくに手伝えないけど、港町のお年寄り達を元気にさせたいなって。出来る事をお手伝いしようと思って。

河上：「ふまねっとをやることで、元気なお年寄りになる」というのは、自分を見ても、周りを見ても、体験して実感しているんです。去年一緒にふまねっとをやった人が、間違いながらステップやってたのに、今年見たらちゃんと間違わずにやってる。ああいう変化をみんなに見てもらったら絶対良いですね。「元気なお年寄りの余市町」にしたいです。

坂本：教室の参加者さんには、「ふまねっとの応援隊になってほしい」とお願いしたこともあるんです。そういう気持ちでいてくれると、他のふまねっとを知らないお友達に、いっぱい話してもらえると、どんどん広まってくるんじゃないかなって思っています。

久野：ふまねっとの人口がもっと増えて、それに伴って余市町民の健康寿命が長くなって、結果的に「余市町、すごく良い！」っていうふうになれば良いなって思います。



町・社協主催教室の様子



いちまんじゃく

アルプス一万尺

【ステップの説明】

説明 手で示す

ひとマスに2歩ずつ、真ん中のマスを右、左、次は左、右、と歩きます。3段目で右のマスを右、左、と歩いたら、4段目は真ん中のマスに戻り、左、右、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。
- ②二人で並んで歩いてみましょう。
- ③（奇数などで）手拍子をたたきながら歩いてみましょう。

8

7

6

5

4

3

2

1

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

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

ランランランラン
ラン ハイ♪

ランランランラン
ランランランラン

ランランランラン
ランランラン

ランランランラン
ランランランラン

さあ、おど
りましょ

アルペン
踊りを

こやり
小槍の
上で

アルプス
一万尺
いちまんじゃく

A

B

C

お便り いただきました

① サポーター 安田ヨシさん

このたび、北海道石狩市でとても熱心に活動されているふまねっとサポーターの安田ヨシさん（91歳）から、素敵なお便りをいただきましたので紹介させていただきます。

安田さんは以前から地域のサロンで運動指導をされていましたが、ふまねっと運動を体験して「これは素晴らしい」と思い、今年5月にサポーター講習を、そして6月にインストラクター講習を受講されました。お手紙はインストラクター講習直後にいただきました。



北澤先生

この度は認定証を下さいまして誠にありがとうございました。

実は認定証を待たず、サポーター証で20日水曜日、いきいき体操の集いで実施、21日木曜日、おげんき塾で実施致しました。

20日のいきいき体操の集いでは、参加者19名、内1名は腰痛のため見学。初めての事で不安でしたが、参加者が大歓迎で、今後も続行することになりました。

21日のおげんき塾は参加者20名、内2名は腰痛のため見学。初めての対面（お互いに）でしたので、ギコチなかったのですが、馴れるにつれ、歓声や笑い声で大盛況でした。

おげんき塾は石狩市の高齢者支援課の主催で、単発行事の一つとして依頼されましたので、今回のみです。

これから研鑽を重ね、多くの仲間の為、健康で長生き出来るよう元気で楽しく過ごしたいと思っております。

先生、ふまねっと体操誠にありがとうございました。100才迄ボケないで楽しく生きられます。今後もよろしくご指導下さいますようお願い申し上げます。

平成30年6月23日 安田ヨシ拝

【認定 NPO 法人ふまねっとの紹介】

「認定 NPO 法人ふまねっと」は、ふまねっと運動の普及を通じて、ボランティア人材（ふまねっとサポーター）を養成し、地域の健康づくり活動、まちづくり活動、住民の信頼関係づくり活動に貢献しています。また、社会的弱者（高齢者・障がい者・困窮者）の社会貢献支援や、過疎地における住民主体の健康づくり活動の支援を行っています。

ブログ、Facebook で活動の様子を配信しています。ぜひご覧下さい。

NPO 法人ふまねっとのホームページ（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。





第1回 健康寿命を延ばすためには、「人とのつながり」を作ること

「人とのつながり」は健康長寿に最強

近年、健康寿命を延ばすために最も効果的だとして注目されているのは、禁煙や運動、肥満解消よりも、「人とのつながりを作ること」です。

J. ホルト・ランスタッドらは、2010年に発表した論文の中で、日本を含む各国で行われた過去の148件の研究（対象者約30万人、平均年齢63.9歳、追跡期間平均7.5年間）の結果を統合して統計解析をしました（文献1）。

その結果、人との「つながりを持つ人」は、「持たない人」、または「乏しい人」に比べて、早期死亡リスクが50%低下することが明らかになりました。

また、この研究は、人とのつながりが生存率に与える影響の大きさは、禁煙に匹敵し、肥満、運動不足、飲酒などのよく知られたリスク要因の改善よりも生存率への影響が大きいと報告しています。

「孤独感」は健康に悪影響

その一方で、人の「孤独」が、高血圧や炎症を起こすリスクを高め、免疫力の低下を引き起こす可能性があるとして注目されています。

S. コールの2007年の論文によると、平均年



齢55歳の社会的なグループと孤独なグループを比較したところ、「孤独感を感じている」被験者は、炎症に関わる遺伝子が過剰発現となっており、逆に病気を撃退する遺伝子の活性が不活発になることがわかりました（文献2）。

「社会への貢献」が免疫細胞に好影響

さらに同氏を含む研究チームは、2013年の論文で、幸福の種類が免疫細胞に及ぼす影響についても追求しています。

その中で、「物欲を満たす」ことや、「おいしいものを食べる」という行為で得られるような、短期で浅い「快楽的な幸福」では、免疫細胞が活性化するどころか、反対に孤独感を感じているのと同じようなマイナスの影響を受けることがわかりました（文献3）。

逆に、「人間的成長」につながる挑戦や「社会に貢献する」ことで人生に意味を見出すような、「深い満足感を伴う幸福」では、炎症反応を促進する遺伝子が抑えられ、ウイルス反応の抑制に働く遺伝子はより活性化されていたそうです。つまり、「深い満足感を伴う幸福」の方が、免疫細胞の活動に好影響を与えていることがわかりました。

人とのつながりを作ること、社会に貢献することは、QOL（クオリティ・オブ・ライフ；生活の質）の向上だけでなく、病気を予防し、健康長寿にもつながる大きなチャンスです。

ふまねっと運動は、交流を大切にして社会に貢献するための道具です。お互いの失敗と成功に一喜一憂しながら、社会参加を通じて人とのつながりが生まれ、皆さんの健康寿命延伸につながっていくことが期待できます。

<参考文献>

- 1 Julianne Holt-Lunstad et al.(2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Medicine.
- 2 Steve W Cole et al.(2007) Social regulation of gene expression in human leukocytes. Genome Biology.
- 3 Fredrickson et al.(2013) A functional genomic perspective on human well-being. PNAS.