

ふまねっとひろば

2013年
1月1日発行
冬号
NO.16

正会員の現況（平成24年12月1日時点）		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,931
	インストラクター	1,321
	重 複	- 322
	一般会員	5
合 計		2,935

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



10月17日(水)、札幌市豊平区の西岡会館で行われている全8回のふまねっと教室の1回目の様子です。この教室は、札幌市の「第3次札幌新まちづくり計画」の事業として実施されています。

もくじ

- サポーター活動報告：
ふまねっとで健康づくり(蘭越町) 1
- インストラクター活動報告：
グラーネ北の沢におけるふまねっと運動活動報告 2
- フォーカス 人：
渡邊智仁さん／ばんぷきん株式会社(石巻市) 3
- ステップ指導アドバイス：ふるさと 6
- ふまねっと運動の必要運動量(頻度)について 7
- 新年度も一緒にふまねっと運動をつづけませんか？ ... 8

サポーター活動報告



ふまねっとで健康づくり～北海道磯谷郡蘭越町(らんこしちょう)～

蘭越総合型地域スポーツクラブ「らんスポ」会長 白石 勇

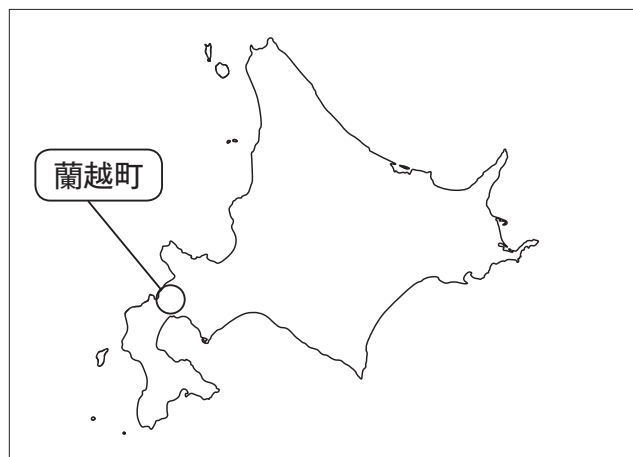


私たち蘭越総合型地域スポーツクラブ「らんスポ」では、軽スポーツプログラムの一つとしてふまねっと運動を取り入れています。総合型地域スポーツクラブとは、平成12年に国が定めた「スポーツ

振興基本計画」の中で全国の市町村に最低1カ所の設立が目標とされているものです。自治体や行政に頼らずに参加者の参加料や会員の会費などを財源とし、指導者や講師なども自分たちで確保して、スポーツを通じて高齢者の仲間づくり、地域(町)づくりなどの「社会的効果」をもたらすことを目的とした団体です。

蘭越町で平成22年2月に設立した総合型地域スポーツクラブ「らんスポ」は約100名の会員で軽スポーツを中心の活動を展開し、会員

や地域の方々の健康づくりと仲間づくりを推進し、地域社会の交流と生涯スポーツの環境づくりに寄与することを目的として活動しています。プログラムの一つである「ふまねっと」は競技力の向上を目指すスポーツクラブには参加できないが、「健康づくりのために体を動かしたい」「仲間づくりのサークルに参加して楽しみたい」



など軽スポーツを望む高齢者の方々を中心に、多くの愛好者が集い毎回楽しく運動を続けています。13名のサポーターが2名ずつ担当して毎週水曜日の午後、15名前後の参加者を対象に約2時間実施しています。参加者には「らんスポ」の会員になっていただき、年額1,500円の会費をいただくことで教室の運営を行っています。

高齢者の割合が年々増え続ける超高齢社会の今、生活習慣病やストレスなど運動不足による体力の低下や健康上の不安などを、無理のない軽スポーツで体を動かし楽しく行える「ふまねっと運動」には大きな効果が期待できます。参加者の皆さんからは「毎週楽しみにしていますよ」とか「足をひきずらないで歩けるようになったよ」とか「最近は絨毯につまずかなくなったよ」など多くの嬉しいご意見もいただいています。最近では隣町からも「私たちの町でも普及させたい」と教室に参加して実践方法を勉強されているサポーターさんもいらっしゃいます。また、町の生涯学習サークルなどで「ふまねっと運動」を紹介し、喜ばれることもあります。

悩みとしては、サポーターさんにはボランティアとして行っているため負担が大きくなってきていることがあります。サポーターさん自身も楽しめる教室を行うことができればと思っています。11月7日にはワンツースリーから講師を派遣していただき、スキルアップ研修を実施し、教室の進め方の復習ができました。研修会には余市町、赤井川村、ニセコ町からもサポーターさんが参加して交流の機会にもなりました。



「らんスポ」のふまねっと教室の参加者とサポーターの皆さん。笑顔が素敵です。

インストラクター活動報告



グラーネ北の沢におけるふまねっと運動活動報告

介護老人保健施設グラーネ北の沢(札幌市南区北ノ沢1804番地52) デイケア課 小林 正興



○デイケアでの取り組み

当施設では平成19年よりふまねっと運動を導入し、歩行(杖歩行、介助歩行も可)が可能でルールを理解できる方であれば、どなたでも参加していただきながら実施しております。

プログラムは午後から2コース行っており、始めてふまねっと運動をする方向けの「初級コース」と熟練した方向けの「達人コース」があります。実施は各コース毎日50分間行っており、それぞれ10名程度参加しています。

「初級コース」では職員がしっかり横に付き添い、安全性には細かく配慮していますので初めての方でも気兼ねなく参加していただけます。

「達人コース」は初級コースから徐々に上達してきた方が難易度の高いプログラムに挑戦しており、みなさん苦戦しながらも熱中して取り組んでいます。

また、グラーネ北の沢では脳リハビリを積極的に取り組んでおり、様々な活動を通じて身体も心も元気になっていただくことを目標としています。ふまねっと運動はその中の1つとして位置づけられており、リハビリとは異なる「楽しみながら運動ができるレクリエーションプログラム」として私達は認識しています。

○ふまねっと運動の効果

ふまねっと運動を導入してから5年が経ちますが、導入時から現在まで変わらずに人気が高いプログラムとなっており、プログラム開始前から参加者同士が集まるなど開始を心待ちにす

る姿が日々見られます。実施中はじっくり集中する場面とみんなでドッ!!と笑う場面が交互に見られ、全員がいきいきと活動している様子が目立ちます。参加者からは「ふまねっと運動をして身体が軽くなった!」、「笑う回数が増えて心が明るくなった!」、「動くのが億劫だった自分が簡単に運動できた!」などの意見が多数挙がっております。

ふまねっと運動を行うことによる参加者の成果やメリットとしては①実施中の失敗や成功を通じて笑いや共通目標が生まれ、交流が広がった、②通所意欲が拡大し、活動量が増えた、③足の動きが良くなった、などという結果が出ており、ほとんどの参加者に同様の効果があると言えます。

○今後の計画

最後に今後の計画についてお話しいたします。これまでは「楽しい運動の機会を確保する」ということに重きを置いてきましたが、ふまねっと運動導入から5年が経ち、今後は「参加している皆さんの歩行能力を改善しながら転倒を予防し、更にいきいきと過ごしていただくこと」

に向けて結果を出していきたいと考えております。昨年春にはふまねっと運動を担当する職員全員が「ふまねっとインストラクター3級」を取得し、ふまねっと運動の効果を引き出すため、参加者へ確かな指導をすることを目指し始めました。また、これをきっかけにふまねっと運動プログラムの内容も見直し、ふまねっと運動新プログラムがスタートしました。月毎に設定した目標を参加者全員で共有し、達成していくことの喜びを感じてもらいながら益々楽しいプログラムを展開していきたいと思っています。



インストラクターさんと、ひとりずつステップに挑戦する利用者さんの様子です。

キーワード：ふまねっと運動で歩行が改善するのはなぜ？

1

高齢になると足をひきずりがちに歩く方がいます。両足に均等に体重がかかり、歩きにくくなります。歩くためには「左右の足への体重移動」が必要です。



2

ふまねっとを行うと、左右の足に体重を移すので、はじめはふらつくことがあります。しかし、それによって左右の足への体重移動調節機能が改善します。



よいしょ

3

もしもし
かめよ〜



あみをまたいだり、ステップを間違えて足がもつれたりしたとき、反射的に重心位置の微修正や体重の移動調節が行われるので、

4

間違え
ちゃった〜



左右の足に体重が楽に移動するようになって歩行が改善します。その結果、バランスが向上し、からだの自由が広がります。



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。



渡邊智仁さん

ぱんぷきん株式会社常務取締役
昭和52年4月23生まれ 35歳

石巻市と女川町に展開するぱんぷきん株式会社(通称：ぱんぷきん介護センター)は、高齢者が住み慣れた地域で可能な限



り生活できるようサービスを提供する、地域に根ざした介護事業者です。震災後、仮設住宅で行われたふまねっと教室をはじめ、様々な被災者支援を実施されました。今回は常務取締役の渡邊智仁さんに被災地の現状と復興計画についてお話を伺いました。

●震災時の状況についてお話しただけですか。

石巻市は死者3,103名、行方不明者488名、全半壊一部損壊あわせて約5万戸という被害がありました。当社でも当時11カ所の事業所を運営していたのですが、6カ所が全半壊の被害を受けました。そして職員15名と利用者さん3名が亡くなりました。

震災直後は救出できる施設から職員と利用者さんを救出してまわり、本社に集めました。施設によっては利用者さんをテーブルの上に避難させ、自分は真っ暗で寒い中一日中腰まで海水につかりながら救出を待っていた職員もいたようです。たまたま当社は配食事業を行っていて

食料の備蓄が十分にあったので、震災当日からご飯と味噌汁を用意することができました。また、市の支援物資が届くよう手続きを行い、民間避難所としての環境を整えていきました。被災者の中には体調を崩される方もいたので、当社の介護タクシーを使って搬送して、3月いっぱいには適正な場所へ被災者を移動させるという支援を行いました。

その間に全国介護事業者協会(通称：民介協)という団体と連絡が取れて、支援を申し出ていただいたので(ぱんぷきんは民介協の東北担当理事である)、我々と一緒に4月から避難所での入浴車を使った入浴支援を行っていただきました。その他、自宅で避難生活を送っていた方に必要な物がないか聞いて回り、物資を民介協に手配してもらうという個別支援も行いました。



石巻市のぱんぷきん介護センターの施設で、利用者をほめる北澤理事長

●ふまねっとの取り組みについて教えてください。

民介協からの支援として来ていただいた札幌市北老人福祉センター館長の峰崎さんが、生活不活発予防をしたいと声をあげて下さいまして、当社の被災した利用者さんにふまねっとをやっていたところ、とても喜んでもらったの

です。そこで、これを地域の仮設住宅でもできないだろうかと話がすすみました。

震災直後は急激な環境変化や精神的ショックを受けて、今まで歩けた方が歩けなくなりました。当社は震災前から「ふれあい会」という介護予防教室をボランティア支援として行っていました。当時はデイサービスでやるような介護予防運動を行っていたのですが、効果があり、検証結果も数値化されているふまねっとを使って、被災地の高齢者支援をやりたいということと取り組んでみたわけです。

23年度は週1回以上のペースで様々な仮設団地をまわって「ふれあい会」を行ったのですが、24年度は地域包括支援センターの運営業務として、介護予防教室の中で月に1〜2回ふまねっとを取り入れています。

●女川町での復興計画について教えてください。

女川町では23年10月から「こころとからだ とくらしの相談センター」という被災者のメンタル面や経済面の相談を受ける国の事業が始まっていて、我々も担当しています。この事業の中で担当地区の健康相談や見守り安否確認の訪問活動やレクリエーション等の集団活動をして、介護予防をやってくれ、と言われていています。我々はこの事業でふまねっとを取り入れたいと思い、現在提案をしているところです。

内容としては、仮設住宅の被災者の方にふまねっとサポーターになってもらい、地域地域で自主グループ活動をしていただきたいと思います。こういったボランティア活動に支援を頂ければ、有償ボランティアとして雇用の創出だったり、生きがいづくりやネットワークづくりができるんじゃないかと思っています。

先日福祉祭りっていうお祭りがあって、そこでふまねっとの体験会をやったところ60名くらいが参加して、町の職員にもその反応を見て

もらいました。町民の皆さんには気軽に参加できて、間違ってもそれがお互いの笑いにつながる親しみやすい運動だと認識してもらえたと思います。これはおもしろいねというふうに感じてもらう方は多数おりました。

女川町に提案している内容について強調していることがあるんですが、被災した自治体はどうしても財政状況が悪化してなかなか復旧復興に至らないんです。女川町は特に地元に残りたいっていう方に高齢者が多いんですよ。若い人は出て行っちゃうんですね。そうするとますます高齢化が進みます。

そんな時に高齢者でも元気な方を元気なままにしておかないと介護保険財政が逼迫してますます財政が悪化するんです。そこで元気で活動できる期間をいかに長く保たせるかと考えたときに、生きがいをつくれ、収入にもつながる環境をつくるというのがこの提案の目的目標です。地域社会を元気にして、元気な高齢者が元気なままでいられる、ちょっとかっこよく言えば豊かな社会にするためにも、もっと前段階で健康づくりから入っていかないとこの地域が良くなりえないと思っています。

ヘルパー不足、人材不足っていうのも元気な高齢者さんが介護の受け手ではなく担い手にもなってもらって、支え合う地域づくりができるんじゃないかなって思っています。



石巻市の仮設住宅で行われたふまねっと。被災者同士の交流にも効果がありました。

Step

ステップ指導
アドバイス


【指導の手順】

このステップは6歩で1サイクルとなっています。

まずは
「1,2,3,4,5,6, 1,2,3…」
とゆっくりとしたテンポで
繰り返し練習をしましょう。

ステップができるようになったら…

①歌を歌いながら挑戦してみよう。

②手拍子をつけてみましょう。

- ・「1」「4」で手をたたく
- ・「3」「6」で手をたたく
- ・「2」「5」で手をたたく
- ・奇数で手をたたく
- ・左足をつくときに手をたたく

ふるさと

8	48 46 47	45 44	43	ふるさと
7	37	39 38	42 41 40	忘れがたき
6	36 34 35	33 32	31	めぐりて
5	25	27 26	30 29 28	夢は今も
4	24 22 23	21 20	19	かの川
3	13	15 14	18 17 16	こぶな 小鮒釣りし
2	12 10 11	9 8	7	かの山
1	1	3 2	6 5 4	うさぎ 兎追いし
	A	B	C	

ふまねっと運動の必要運動量(頻度)について

理事長 北 澤 一 利

現在、多くの皆さんに喜ばれているふまねっと運動ですが、今一度、その必要な運動量について皆さんと再確認してみたいと思います。ふまねっと運動は、目的によって必要となる運動量が異なります。最適な運動量については、以下の表を参考にさせていただくことをお勧めします。

多くの地域で行われているふまねっと健康教室は、たいてい月に1回から2回程度の頻度で行われています。この頻度は、地域住民相互の交流やレクリエーションには最適です。地域で行われるふれあいサロン活動などは、特に高齢者や障がい者の方々が参加しやすく、若い世代(高校生から小学生)も一緒に楽しめることが重要です。それには、ふまねっと運動が最適で、まちづくりや支えあい活動の一環としての効果が期待され、月1回のペースの進め方がちょうどよいと考えられます。

誰でも65歳以上になりますと、記憶や注意力などの認知機能の低下が多くなります。それ自体は、加齢に伴って発生する自然現象です。異常でも病気でもありません。しかし、この認知機能の低下によって、火の消し忘れやうっかりミスが増え、生活上の事故や怪我のリスクが高まります。そこで、この認知機能の低下を防ぐためには、現在元気な方でも、週に1回程度のふまねっと運動を継続することをお勧めします。過去の研究で、平均年齢76歳の高齢者が週1回のふまねっと運動によって認知機能が4.5%改善した結果が得られています。

75歳を超えた人で、こきざみで歩いたり、ふらついたり、認知症と診断されて通院している人は、認知機能の低下を防ぐだけでなく、改善する必要があります。その場合は、週に2回以上を目標に、標準的なふまねっと教室の進め方にしたがって、ウォーミングアップステップから課題ステップ、レクリエーションステップまでやることを目標に練習してください。

最後に、自立歩行が難しく、介助が必要となる方には、ウォーミングアップステップだけで構いませんので、またぎ越しを中心に、週3回程度の練習を目標にして進めてみてください。生活機能全般を維持、意欲を回復して、寝たきりを防ぐことが目的となります。この場合は、1か月間様子を見て、自立歩行が回復したら、回数を週に1回～2回に減らして継続するとよいでしょう。

対 象	目 的	目標回数
年齢20歳以上の一般市民 障がい者、患者、高齢者	レクリエーション、 交流 うつ、閉じこもり予防	月1回～2回
自立歩行が可能な 65歳以上の高齢者	歩行や認知機能の 維持 認知症予防	週1回
歩行機能が低下した人 軽度の認知症	歩行や認知機能の 改善 転倒予防	週2回
自立歩行が困難で介助が必要 杖、歩行器、車いす使用者	自立歩行の 回復 寝たきり予防	週3回

ふまねっとサポーター、インストラクターの皆さんは、毎日忙しく活動的に過ごしていると思います。皆さんには、地域で取り組むふまねっと健康教室の他に、毎日30分程度の運動を心がけて継続していただきたいと思います。この運動は、散歩やウォーキングなどリラックスして行える運動がよいでしょう。軽く汗をかく程度です。一人で取り組むのもいいですが、家族をさそってやりましょう。もし、運動する機会が毎週1回のふまねっと教室だけというサポーターさんがいたら、その方は健康を保つ運動が不足しています。ふまねっと運動を毎日するのは難しいでしょう。ですから、何か継続しやすい運動をご自分で工夫してみてください。ちなみに、私北澤は毎月2回のふまねっと運動の他に、毎日朝5時半に起床して、ゆっくりとしたよちよちランを30分(2キロ)、40年間続けております。

新年度も一緒にふまねっと運動をつづけませんか？

正会員継続とご寄付のお願い

NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリーでは、機関紙による情報の発信や、各地域で活躍するサポーターさんの活動支援、東日本大震災の被災地支援、ふまねっと運動の研究活動などのため、正会員の皆様へ活動の継続とご寄付をお願いしております。サポーター、インストラクターの皆様には、別紙登録状況をご確認の上、同封いたしました振込用紙で年会費ならびにご寄付のお振込みをお願い申し上げます。来年度も引き続き、ふまねっと運動を利用した地域福祉人材養成活動にお力添えを賜れますようお願い申し上げます。

平成25年度 定期総会のご案内

平成25年度定期総会を下記の通り予定しております。詳細は4月発行のふまねっとひろば春号にてご案内いたします。研修会やステップ発表会、懇親会の実施も予定しております。たくさんの方のご出席をお待ちしております。

日程 平成25年5月18日(土)午後1時30分から

場所 帯広市市民活動プラザ六中(北海道帯広市東11条南9丁目)

平成25年度 支部総会のご案内

12月9日(日)に8番目の支部として「ふまねっと函館」が誕生しました。それぞれの支部ではサポーターさんがお互いに協力をして定期的な練習会や研修会を実施し、情報交換や指導技術の向上を図っています。また、地域住民から寄せられる健康教室や出前教室の要望に応じて、地域全体の介護予防やまちづくりに貢献しています。

各支部では下記の日程で平成25年度支部総会を開催し、24年度の活動のまとめと25年度の活動計画の検討を行う予定です。ワンツースリー職員によるスキルアップ研修会も同時に実施する予定です。各支部に所属されている会員の皆さまはご出席下さいますようお願いいたします。

支部名	ふまねっとセンター旭川	ふまねっと網走1・2・3	ふまねっとはまなす	ふまねっと札幌
市町村	旭川	網走	石狩	札幌
日 時	4月27日(土) 10:30～	4月5日(金) 10:00～	4月予定	6月1日(土) 13:30～
場 所	CoCoDe	網走市総合福祉センター	未定	社会福祉総合センター
支部名	ふまねっと しほろ	ふまねっと遠野	ふまねっと函館	ふまねっと余市りんごっこ
市町村	士幌	遠野	函館・北斗・七飯・鹿部	余市・赤井川
日 時	3月予定	3月予定	4月20日(土) 13:00～	4月6日(土) 13:30～
場 所	未定	未定	函館市総合福祉センター	余市町福祉センター

新ホームページのご案内！

近日中に、ホームページが新しくなります。みなさんの地域の健康教室の予定が入力できます。チラシを印刷することができます。ボランティア活動がすべて記録に残せます。フェイスブックの登録やビデオの紹介など、幅広い情報公開ができるようになります。春号で詳しいお知らせをします。