

ふまねっと ひろば

2015年
1月10日発行
冬号
NO.24

正会員の現況 (平成26年12月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	2,792
	インストラクター	2,110
	重 複	451
	一般会員	1
合 計		4,452

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



11月10日(月)、佐賀県鳥栖市で研修会が開催されました。市内のふまねっとサポーター40名が参加し、ワークブックに沿って指導方法の基本を再確認しました。

もくじ

サポーター活動報告 (石狩市)	1
インストラクター活動報告 (札幌市)	3
フォーカス 五十嵐邦彦さん (釧路市)	4
ステップ: まめまぎ	6
講演会のご案内	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



ふまねっとはまなす 歩みと今

石狩支部「ふまねっとはまなす」代表 梶下 洋子 (すぎした ひろこ)



石狩市の歴史は古く、慶長年間に松前藩により「石狩場所」が設けられて以来、漁業やアイヌ民族との交易の中心地として栄え、江戸時代では、石狩川流域地域

の中継点として重要な役割を果たしていたそうです。

石狩市の人口は6万人弱で、やはり少子高齢化問題が有ります。日常生活の中で「何かしなくちゃ…」などと、漠然とした責任感のようなものが生まれて来ていました。「ふまねっと



はまなす」のメンバーも同じ心情がつのっていたのでしょう。そんな時、それぞれが「ふまねっと運動」に出逢い、同じ石狩市民として、石狩市の健康づくりに貢献したいと、平成23年4月、石狩市の市花「はまなす」の名前を頂き、石狩支部「ふまねっとはまなす」を設立しました。少人数のメンバーで始めましたので運営等の不安はありましたが、サポーター仲間を増やすこと、定期教室を開設することを目標に、活動をスタートさせました。

当初の運営は試行錯誤が多く、メンバー同士の気持ちのすれ違いなども数え切れない程ありました。また、課題の一つに、「ふまねっと運動」についてどのように周知すればいいのか、という事がありましたが、メンバーがそれぞれの地域の交流や、福祉活動、社会教育等でのボランティア活動等を介して「ふまねっと運動」の紹介機会の場数が増えてきました。

23年度は毎月1回の定期教室を行い、延べ74名が参加したほか、町内会や老人クラブからのリクエストに応じて出前教室を6回行いました。

24年度は定期教室を毎月2回に増やし、延べ212名が参加しました。出前教室は9回行い、

5団体から継続してほしいとリクエストがありました。

そして25年度は定期教室と出前教室の他に、社会福祉協議会が運営する教室にて「ふまねっと運動」を紹介させてもらえる機会を2教室いただくことができました。実績が出来、外部からも認められつつあると思います。

メンバー同士のコミュニケーションづくりから始めた4年目の小集団ですから、際立った活動の進展は有りません。しかし毎年、事業計画目標を少しずつクリアし、本来の地域のサポーターとしての役割に近づいてきていると思っています。そのひとつとして、今年度新しいサポーターさんが1人誕生して活動に加わりました。地域コミュニティ現場で活動する明るい方で、教室ではもう溶け込んでいる雰囲気です。

現在の教室参加者は（26年度前期）延べ20教室320人程になり、毎年参加者が着実に増え、ふまねっとはまなすの活動が石狩市に浸透を続けていることは数字として出ています。今だから見えること、出来ること、出来ないことなど、課題を見逃してはいないだろうかと思いを巡らせながら進んでいます。



石狩支部では機関紙を発行して、教室の楽しそうな様子を掲載してPRしています。

インストラクター活動報告



精神科作業療法で行う「ふまねっと運動の効果」

医療法人勉仁会中垣病院（札幌市手稲区金山1条2丁目1-6）
作業療法士 永山 真美



当院の精神療養病棟では、入院患者様の平均年齢は68歳と高齢者が多い現状があり、活動性の低下から身体機能及び歩行機能の低下が問題となっています。そこで患者様が

継続的に取り組める運動プログラムを精神科作業療法(以下精神科OT)で行っていくことを考えた結果、ふまねっと運動を取り入れることになりました。患者層として、年齢は30歳～90歳代、疾患は気分障害、統合失調症、認知症と年齢・疾患ともに幅広いです。現在このような対象者に対してふまねっと運動を精神科OTの集団プログラムの中で行っています。

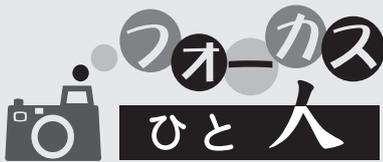
今回、私達が行っているふまねっと運動が当病棟の患者様に対して効果があるのか疑問に思い調査することにしました。調査期間を8週間と定めて歩行機能面と心理面に注目してふまねっと運動の効果进行调查しました。実施頻度としては週1回であり、参加人数は集団プログラムということもあり、30名前後の参加者で実施しました。

歩行機能面の改善においてはTUG(タイムアップアンドゴー)タイムを測定したところ、TUGタイムは短縮、維持されている方が多くいました。患者様からも「前よりふまねっとが上手になった」という声が聞かれるようになりました。ネットを踏んでしまっていた患者様の人数が減少し、ネットを意識して歩く姿が観察されるようになりました。始めは難しそうに行っていたステップも回を重ねるごとに上手になっていました。

心理面についてはMCL-S.2(ムードチェックリスト)という運動中の感情状態を測定する評価を実施したところ、運動の動機付けとなるポジティブな感情(快感情・リラクセーション感)が増加していました。ポジティブな感情により運動は継続すると言われていたように、実際に患者様からも「やってみると思ったより簡単だ」という声が聞かれ、調査期間中は大半の患者様が継続して参加していました。ふまねっと運動は心理学的・社会的効果として参加意欲を向上させるとのことでしたが、当院のふまねっと運動においても参加者の参加意欲は向上しているのだということを実感しました。患者様はプログラム開始前にはふまねっと運動が始まることを楽しみに待っており、今日はどんなステップを行うのかと楽しみにしています。多人数の中でも自分がステップを行う時には積極的に前に出て取り組む姿もみられます。

病棟の看護師からはふまねっと運動導入後には大きな転倒件数が減ってきていると報告もありました。実際に歩幅が狭い状態で歩いている患者様には「ふまねっと運動の時みたいに歩くといいですよ」と声を掛けていたとのことでした。日常生活場面においても転倒予防の声掛けが出来るようになったと話されていました。

今回調査した中で精神科OTで行うふまねっと運動では、限られた時間内で、多人数で実施するので一人一人が行うステップ数が減ってしまうという課題が挙げられました。今後、ふまねっと運動の環境を調整していくことでこれまで以上に歩行機能の維持・改善を図っていきたいです。



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くと思います。



五十嵐邦彦さん
ふまねっとハウス認定
サポーター
昭和33年1月2日生
(56歳)

釧路では、ふまねっとハウスのモデル事業が始まりました。五十嵐邦彦さんは、ふまねっとハウス認定サポーター第1期生として、事業に参加して下さっております。

北澤 はじめに、ふまねっとハウスの活動に協力してくださっていることに、まず本当に心から感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございます。

五十嵐 いいえ、こちらこそ本当にお世話になりました。

北澤 いま現在、五十嵐さんは生活保護を受給しておられます。

五十嵐 はい。

北澤 その経緯には、さまざま不本意なことがあったでしょう。ご苦労がございましたと、そう推察しております。今回、五十嵐さんは、他の生活保護受給者の皆さんに少しでも勇気を与えられるようにということで、私の取材に実名で応じてくださいました。まずそのご協力に、心よりお礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。

五十嵐 はい。

北澤 それでは、まずふまねっとサポーターの一人として、地域の住民を相手にふまねっと運動を指導する現在の感想はいかがですか？

五十嵐 まず感想というより、やり甲斐がありますね。

北澤 そうですね。

五十嵐 はい、とにかく私みたいな者が、人を指導するようなことになるとは思わなかったもので。

北澤 そうですね。

五十嵐 はい、そして地域の方々も元気になれればいいなと思いますしね。まず、そういうことでやり甲斐がとにかくありますね、はい。

北澤 そのやり甲斐と仰るのは、教えてあげた人たちが喜ぶとか。

五十嵐 それもありますし、自分のためにもやり甲斐があります。

北澤 なるほど、その自分のためにもというのは、

具体的に言うと、どんなことですか？

五十嵐 誇張になってしまうんですけども。

北澤 それをどうぞ言ってください。どんな変化がありましたか？

五十嵐 サポーターになってから自分自身もステップをしますね。そうすることによって、少し病気がありますから、その病気の薬のほうの効き目ですね、その数値がサポーターになってから、この前検査をしたんですけど、それがいままでで最高の数字が出たんです。

北澤 改善したんですね。

五十嵐 薬の効き目が改善しました。

北澤 では、自分の健康状態も良くなったんですね。

五十嵐 そうですね。

北澤 それはいいですね。顔色がすごく良いものね。

五十嵐 とにかくそれでもう。良かったなと思いました。

北澤 そうですね。それはやはり話をしたり、笑ったり。

五十嵐 人といろいろな関わりを持てるということではないですかね。

北澤 何かそういう変化で他に気が付いたことはありますか？自覚や自分に生じた。

五十嵐 自覚というより、今までやってきた中で、市役所のほうにお世話になっていて、少しでもとにかく全部を市役所に依存をしないで生活をしていきたいなということが、だいたい自立支援のボランティアから始まって、それからだんだん芽生えてきましたね。

北澤 要するに、自立をなんとか自分で。

五十嵐 そうです。自立まではいなくても、少しでも受給金額を減らしたいなと。

北澤 なるほど。そういう気持ちがまた強く、さらに強く感じるということですか。

五十嵐 そうですね。

北澤 それはすごく良いことだと思うんですけど、大変なんでしょう、実際。

五十嵐 実際大変ではありますけれど、今は楽しいです、逆に。

北澤 そうですね。五十嵐さんが、今回ふまねっとサポーターをやってみようと思った動機はなんですか？

五十嵐 動機は、市役所のボランティアをされていて、その中で釧路市社会的企業創造協議会(以下協議会)で月1回ボランティアリーダー会議というのがありまして、そこへ行ったんです。はじめはそこで漁網を作っていたのですが、「ちょっ

と自分には向いてないなあ」と思っていました、そのうちひょんなことから協議会を訪ねたら、ふまねっとの製造をやっていました。

北澤 ふまねっとの製造ですね。

五十嵐 それで製造をやってみようということになって、ふまねっとの製造から入ったんです、実は。そして今年の2月にサポーターの講習を受けさせてもらって…。

北澤 それは釧路市生涯学習センター「まなぼっと」で。

五十嵐 そうです。まさか作るほうからサポーターにまでなるとは、その時は全然思っていなかったんですからね。

北澤 そこはどうして？ 動機、作るほうから教えるほうへの、大きな変化は？

五十嵐 ちょうどたまたま北澤先生が協議会に見えていて、たまたま僕らはふまねっと教室の見学に行っていたんですが、そのとき誘われたのがきっかけと言えはきっかけです。サポーターになるきっかけ。

北澤 きっかけはね。しかし、それをやってみようと思うかどうかは、やはり大きな違いじゃない。

五十嵐 そうですね。ただふまねっとを作るだけでは、本当のふまねっとの利用法というのは分からないからなあと思って。

北澤 そうだろうね。物を作っているだけだとね。

五十嵐 だから、それではちょっとやってみようかなと。

北澤 不安はなかったの？

五十嵐 なかったです。

北澤 先輩サポーターさんとはどのようなことを話すの？

五十嵐 「良いですよ」とか「順調ですね」とか「間違っても気にしないでください」とか、そういう声のかけ方のタイミングを教わったというより、見ている勉強になりました。

北澤 そういふのを見ていて勉強したり、具体的にいろいろ教えてもらうというのが…。

五十嵐 ありましたね。「ここはこうしてはいけないよ」とか。

北澤 教えてもらうのは嬉しいですか？

五十嵐 いや、ちょっと厳しいかなと思った時も本音はありますが、だけどもさらっと流してくれるので、厳しいなりにもおほめの言葉をいただいたりして。

北澤 そうですか、先輩サポーターさんは、時には厳しく、時には優しくという感じですね。

五十嵐 そうですね。

北澤 なるほど、良い話がたくさん聞けました。今後釧路にふまねっとハウスができると、五十嵐さんは、毎日朝から晩まで忙しくなる可能性があるけど、どうですか？

五十嵐 少しでも自立に近いかたちまで持っていきたいなと思います。

北澤 そうですね。

五十嵐 あとは、それによって社会貢献というんですか、それもできますし、ほかの仕事と違って。

北澤 この今の活動の意義、ただ収入のためということではなくて。

五十嵐 収入のため以外にも、今まで結局市役所のほうからお世話になっていたということなので、要は地域からお世話になっていますので、その恩返しという意味もありまして、そういう考えです。地域のために少しでもお役に立てたらなと。

北澤 ほかの生活保護受給者の皆さんも、こういう活動でサポーターになって、自立の一つの研修や勉強をしたらどうかというふうに誘っているんですけども、なかなか見つからないというか、増えません。五十嵐さんから何か、そういう皆さんにメッセージをお願いできますか。

五十嵐 例えば、本当に大変な病気とかそういうので全然働けないという人は別にして、僕みたいなかたちで、ある程度病気が安定して働ける状態の方は、フルで働かなくても、例えば半日来ても良いですから、ふまねっとをやっしてほしいなと思います。できればサポーターさんになってもらって、少しでも多くの受給者の方が社会貢献していただければなあと思います。

北澤 難しくはないですか？ 他の人たちにとって。五十嵐さんだったらできるけど、ほかの人にはちょっと難しいということはないかい？

五十嵐 それは確かに人によっては難しい方も多いと思います。しかし、中には向いている方もいらっしゃるから。現にボランティアをやっている中でも、何人かは向いている方はいましたので、そういう人たちにはできるとは思います。その方には、できたらこれから一緒に活動したいと思います。

北澤 そうですね。そうなるように頑張りましょう。これからもよろしくお願ひします。本日は、どうもご協力ありがとうございました。



釧路市のふまねっとハウス城山で指導する五十嵐さん

まめまき



【指導の手順】

このステップは、前半の4マスと後半の4マスで規則性が変わります。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。
 - ・「4」で手拍子
 - ・「2」「4」で手拍子
- ②歌を歌いながら挑戦をしてみましょう。

8			いく	
7				にげて
6				こっそり
5			おには	
4	 	 	まめのおと	
3		 	 	ぱら ぱら ぱら ぱら
2		 	 	ふくはうち
1	 	 	おにはそと	
	A	B	C	

～住民ボランティアと地域の力が試される時代です～

講演会のご案内

地域支援を目的とした「ふまねっとハウス」～健康・しごと・ボランティア～

この度の介護保険法の改正に伴い、全国の市町村には、介護予防を効果的に進める新しい「地域支援プログラム」の検討が求められています。今回の改正では、NPO法人や地域の住民ボランティアが担当する新しい形の「訪問型サービス」や「通所型サービス」が期待されています。

この「地域支援プログラム」の一つとして、当法人がこれまで研究と開発を進めてきた「ふまねっと運動」が適していると考えております。それは、住民ボランティアが「安全」に担当でき、「楽しく継続」できる、「歩行と認知機能改善の効果がある」、「地域住民の交流につながる」などの理由があります。

この「地域支援プログラム」に、各地のふまねっとサポーターがボランティアとして参加することが、その地域の介護予防に貢献して、住民の協力心や底力を高めていくと想像します。これは、高齢化に直面した北海道や全国の過疎地の小規模市町村の健康づくりの力となるでしょう。

そこで、当法人では、今後の市町村で行われる地域支援プログラムの一つとしての役割を果たすことを目的として「ふまねっとハウス」に関する講演会を以下の要領で開催したいと考えております。年度末のたいへんお忙しい時期ではございますが、ふまねっとサポーター、インストラクターの皆様、ご関心のある市町村、社会福祉協議会、福祉施設職員の皆様には、会場まで足をお運び下さいますようお願い申し上げます。

記

題 目	地域支援を目的とした「ふまねっとハウス」～健康・しごと・ボランティア～
目 的	「ふまねっとハウス」の目的と効果、評価方法、開設手続きと運営方法をあきらかにする
講 師	北澤一利（認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー理事長）
対 象	一般市民、介護福祉関係施設職員、市町村、社協職員
会 費	資料代500円。ふまねっとサポーター、インストラクターの認定証をご持参で無料

（釧 路）

日 時	平成27年3月21日（土） 13時30分～15時30分
場 所	ふまねっとハウスうらみ（釧路市浦見4丁目2-3）※駐車場10台
定 員	30名（先着順、申込080－3200－0494 樋口まで）

（札 幌）

日 時	平成27年3月22日（日） 13時30分～15時30分
場 所	かでの2・7 会議室1060
定 員	60名（先着順、申込011－747－5007まで）



設立10周年記念定期総会のご案内

平成27年度定期総会を下記のとおり開催いたします。今回は、法人設立10周年にあたります。総会の他に講演会や交流会を計画しております。詳細は4月発行の「ひろば春号」にてご案内いたします。ご予約を確保して下さいますと光栄です。正会員の皆様のご来場をお待ちしております。

5月22日（金） ふまねっとハウス視察会

場所：ふまねっとハウス浦見（釧路市浦見4丁目2-3）
13時～15時 ふまねっとハウス教室見学、解説

5月23日（土） 講演会、定期総会、活動発表会

場所：北海道教育大学釧路校 小ホール（北海道釧路市城山1丁目15-55）
10時～12時 設立10周年記念講演会 講師 北澤 一利（理事長）
13時～14時30分 平成27年度定期総会
15時～17時 正会員からの活動紹介・ステップ発表交流会
18時～20時 懇親会

認定証のご確認と年会費納入のお願い

機関紙「ひろば」を送付した封筒のラベルをご確認下さい。「A、B、D」に該当する方は、平成27年度の新しい認定証を同封いたしましたのでご確認をお願いします。「C」に該当する方は資格の更新が必要です。至急、過去の年会費をお振込みの上更新手続きをお済ませ下さい。

平成27年度の年会費の納入をお願い申し上げます。以下の表で納入状況をご確認いただき、**同封の振込用紙で平成27年3月31日までにお振込み下さいますようお願い申し上げます。**年会費は、機関紙の発行、研修会の開催、支部活動の支援、認知症の予防と改善についての研究、ボランティア活動の推進のために活用させていただきます。

記号	26年度年会費	27年度年会費	内容物	必要年会費
A	納入済または免除	納入済	認定証	0円
B	納入済または免除	未納	認定証・振込用紙	2,000円
C	未納	未納	振込用紙	4,000円
D	ご所属団体より納入される方		認定証	0円

ご寄付のお願い

皆さまからのご寄付は、研修会や被災地支援活動に役立てさせていただきました。

今後さらに事業を進めるため、ご寄付を仰ぎたくお願い申し上げます。ワンツースリーへご寄付くださいます皆さまは、税の優遇を受けることができます。

- ① 個人の皆様は「所得税」「住民税」の還付が受けられます。
- ② 法人の皆様からのご寄付は「経費」として損金算入する事ができます。
- ③ 寄付者のみなさまには、「寄付金受領証明書」をお送りしております。「寄付金受領証明書」をもって、「確定申告」を行って下さい。