

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
1月10日発行
冬号
NO.39

定価 200 円 (税込)

正会員の現況 (2018 年 12 月 1 日時点)

区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	5,163
	インストラクター	3,322
	重 複	-832
	その他	1
合 計		7,654

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

TEL 011-807-4667 FAX 011-351-5888 E-mail 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：どじょっこふなっこ・・・・・・・・・・・・・4
- 健康教室ご紹介・・・・・・・・・・・・・5
- フォーカス：みどりの風南知多病院デイケア・・・・・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



8 月 28 日、29 日の 2 日間にわたり、韓国の慶尚北道（キョンサンブクト）から 57 名の皆様がふまねっと運動の視察にみえました。

ふまねっと運動の楽しさと効果、住民主体の健康づくり活動を紹介させていただきました。韓国でもふまねっと運動が注目されているようです。

ブログ、Facebook で活動配信中。ぜひご覧下さい。



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

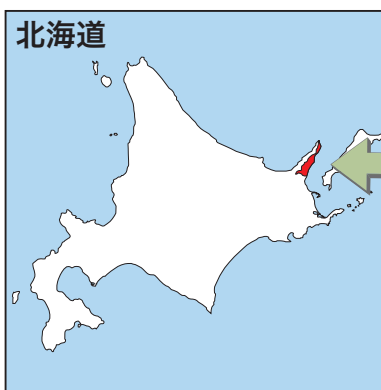
一歩進んで二歩下がるサポーターの成長

らうす
羅臼クリオネの会 小野 豊



ゆっくり形を変えて行く雲をオレンジ色に染め始める朝陽は国後島のシルエットを浮き出し、5,100 人が住む羅臼町をあふれる光で照らし、私たちにも元気をくれます。

平成 28 年 11 月、羅臼町でふまねっとサポーター養成講習会が行われ、当時 68 才だった私も認知症の予防になればと参加しました。そしてこの講習会で出会った者同士で、



らうす
羅臼町

人 口 5,395 人

高齢化率 28.5%

(2018 年 1 月 1 日現在)

翌月の12月に「クリオネの会」を発足しました。

現在クリオネの会は発足から3年目を迎え、会員は70歳代が7人、60歳代が1人、そして、保健福祉課の飯島さんを含めて9人です。9人中男は私1人です。会長、副会長は1年交代とし、会員全員が平等に行動しようと決めています。最初は「さて？さて？」とわからない事が多い中始まりましたが、これからの活動に対して、私たちの思いはどんどん膨らみます。しかし、そこはジジとババの世代ですので、一歩進んで二歩下がれの精神で活動しています。

去年は、老人会の行事と町内会の集会の中で、ふまねっと運動の出前をさせていただきました。どちらの会場も、ふまねっと運動のサポーターの私たちは、不安と緊張と、終わってホッとしながらも、あれこれ反省ばかりでした。

平成30年の1月から、大地みらい信用金庫様のご厚意により、羅臼支店の2階の一室をお借りして、月に一度町民の皆さんを対象に、ふまねっと運動を行っています。参加者は毎回10人前後で、女性の方々が来られています。参加1回に1ポイント貯まるポイントカードを導入しており、只今貯まったポイントの楽しみ方を思案中です。

ふまねっと運動が毎月継続出来ているのは、認定NPO法人ふまねっと職員の樋口郁子さんと、羅臼町役場保健福祉課の飯島さんとが、私たちにくれる褒めの言葉のおかげです。毎回、ドキドキの緊張ですが、何より楽しく、やる気が高まりま



健康教室の様子です。とても楽しそうな雰囲気が伝わってきますね。

す。終了後の反省も会員同士褒めあい、樋口さん、飯島さんには感謝です。この活動では、挨拶、ウォーミングアップステップ、課題ステップ、レクリエーションステップ、その他、各部門の担当者を毎回替えて行っています。

役場のおかげで、羅臼町でのふまねっと運動の認知度も徐々に上がって来て、私たちサポーターも、もっともっと勉強して行く時のようです。家族の関係が薄くなってきている今、人と会話する機会もなかなか無い中で、ふまねっと運動で集合する機会がある事が、健康づくりと認知症の予防にプラスして、たくさんの嬉しさが生まれているのです。そして、ふまねっと運動を通じて生まれた、多くの出会いと笑顔に感謝しています。



氷の妖精「クリオネ」



フォローアップ研修会で、指導の練習に励むサポーターの皆さんの様子。



クリオネの会のみなさん。
とても意欲的で熱心な方々です。



インストラクター活動報告

ふまねっとで毎日スマイル

NPO 法人さわやか大善寺 宅老所よあけ（福岡県久留米市）

理事長 こうと きよし 合戸 清



平成 25 年 1 月、地元西日本新聞の記事の写真で見かけた、「黒い網を笑顔で歩く年配者の姿」に釘付けになりました。これなら楽しく運動が出来そうだ、と職員に見せると皆が関心を持ち、早速記事

で紹介されていたサロンに問い合わせ、皆で体験に行きました。実際やってみると、簡単なステップでも手拍子を入れるだけで一段とレベルアップするし、失敗の中から笑いが生まれ、参加者に満面の笑みがこぼれ、こんなに笑ったのは久しぶりだと喜ばれました。これは運動というより脳トレで、奥が深いということを確認し、さっそく導入に向け、皆でインストラクター資格を取得しました。

その後、資格は取ったものの初めはどのように進めたらいいのかわからず、テキストを片手に手探りで進めてきました。しかし、回を重ねる毎に参加者の笑顔の場面も増えてきました。そして、こんなに楽しく介護予防運動が出来るならもっとたくさんの人に教えてあげたい、と体験教室を思い立ちました。人手も足りず大変ですが、現在施設内で週 1～2 回、地元の公民館で月 1 回、町内コミセンで月 2 回活動を行っています。また市主催イベントや地域での健康教室にも呼ばれます。

施設内では 72 歳～95 歳までの要支援、要介護者の利用者様を対象に、じゅうたんの上にネットを張り、杖や歩行器等も使用して簡単なステップを中心に行っています。暑くても寒くても関係なく参加されています。その日の体調を見ながら、ゆっくりゆっくり確実な一步一步で効果を確かめています。初参加の方も同じように楽しめるのがいいですね。

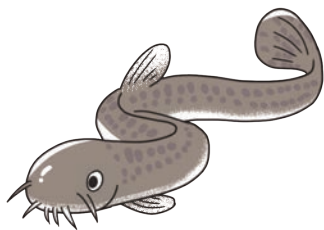
公民館では老人会の 10 数名の方が声を掛け合って集われます。多少体に痛みがあっても、顔を合わせ、よもやま話をして腹から笑ってもらっています。日頃から顔なじみの皆さんで気心も知れているので、この場所の雰囲気は独特で、話題もバラエティに富んでいます。そうして、本番では普段見慣れない素顔が見られることもしばしばです。

介護予防を目的に 5 年前から取り組んでいるコミセンでの「スマイルふまねっと」は、65 歳以上の方を対象に 20 名くらいの方が参加されます。皆さん健康に関心のある方ばかりで、町の広報誌の案内を見て参加されたり、体験してその良さを実感した人が友人を誘って参加されるケースも珍しくありません。「今日はあんまり暑いからどうしようかと思ったけど来てよかった」、「楽しかった」と言って喜ばれる姿は、続けてきて良かったと思う瞬間です。

最近では数々の脳トレのやり方、考え方も出回り、それぞれにその効果がうたわれていますが「心の底から笑いが飛び出す」ふまねっとは元気の源になるのは間違いありません。もっと磨きをかけていきたいと思います。



スマイルふまねっとの皆様です。
みなさんととても素敵な笑顔です。



【ステップの説明】

説明 手で示す

1段目は左のマスに左、真ん中のマスに右、左、そして右のマスに右、と歩いたら、2段目は真ん中のマスに、左、右、左、右、と歩きます。
3段目、4段目も繰り返します。
5段目は、右のマスに右、真ん中のマスに左、右、そして左のマスに左、と歩いたら、6段目は真ん中のマスに右、左、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、こちらへどうぞ。

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。

どじょっこふなっこ

8		32 30	31 29		思うべな
7	28	26	27	25	夜が 明けたと
6		24 22	23 21		ふなっこ だの
5	20	18	19	17	どじょっこ だの
4		15 13	16 14		とけて
3	9	11	10	12	しがこ 氷も
2		7 5	8 6		なれば
1	1	3	2	4	春に
	A	B	C		



ふ	ま	ね	っ	と			👏
	健	康	教	室			👣
		ご	紹	介			👣

かぐらみやまえ 神楽宮前会館教室

日時 毎月第1・第3土曜日
10時～12時

場所 神楽宮前会館

住所 北海道旭川市神楽4条11丁目2-1

問合せ 0166-32-4590 岡本ゆみ



旭川市のサポーターは、「ふまねっとセンター旭川」という支部組織をつくって活動しています。

市内20ヶ所で毎月30回ふまねっと教室を開催しています。参加者は月に300円の参加料を支払うことで、20ヶ所のどの教室にも、何度でも通うことができるという、ユニークなシステムです。

今回、神楽宮前会館で行われている健康教室を訪問しました。「神楽宮前いきいきクラブ」という老人クラブが主催しているサークルとして毎月2回開催されています。平成23年6月から続いていて、今回は180回目の教室でした。最初は10名くらいでしたが、口コミでだんだん広まり、今では20名以上の方が参加されています。

この日の課題ステップはワンツースリーステップでした。とても真剣にステップを踏みます。終わったら「だい、せい、こう！」とハイタッチ。席から応援してくれていた参加者とも笑顔でタッチをしながら、席に戻ります。



次は、ワンツースリーステップに、手拍子と、隣の方とのタッチが加わりました。「間違えても平気ですからね～」とサポーターから声がかかりました。90歳の関さんは間違えずにできました。「あらすばらしい」と大きな拍手が起こり、関さんは笑顔でタッチをしながら席に戻りました。

レクリエーションステップはアルプス一万尺でした。ステップが終わったら大きな声で「ヘイ!」。最後は、2人で並んでステップを踏みました。



参加者の声

- 伊東さん 平成23年から参加しています。とても楽しいので、ずっと続けられています。
- 酒井さん 間違えることもあるけど、とても楽しいです。
- 山口トミ子さん この教室で仲良くなった方もいます。ここはとても楽しいです。
- 関さん 休まないで来ていますよ。
- 国沢さん 関さんは私達の憧れなの。つい最近まで車の運転もしていたんだって。とても元気でしょう？
- 関さん (車の免許は) 無事故無違反だったけど90歳になったときに返納したの。
- 国沢さん 冬こそこういう運動に参加しなさいと言われるでしょう。でもバスは遅れるし、道路はツルツル。身近なところにあるこういう場所があるのは大切よね。

サポーターの声

- 田中館さん この教室はとても和やかで、皆さんとても仲良くやってくれてるなと思います。失敗しても、出来たらみんな喜んでくれるから。
- 青田さん ハイタッチが良いですね。最初の頃はみんな恥ずかしくて、イスの後ろを回って戻ったりしてたけど。私達もここに来るのが楽しいです。
- 田中館さん 今まで通り、今後も皆さん元気でずっと続けて下さったら良いなと思います。私達も皆さんから元気をいただいています。



とてもなごやかで暖かい雰囲気の教室でした。サポーターさんの指導は優しく基本に忠実で、参加者とサポーターの信頼関係がとても強いと感じました。

教室の映像をYouTubeでご覧ください。
(<https://www.youtube.com/user/npo1to3>)



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。

みなみちた みどりの風南知多病院 精神科デイケアの作業療法士の皆さん



す だ つよし
須田剛至さん
デイケア主任



す ぎ う ら ゆ う す け
杉浦悠介さん



さ と う し ょ う こ
佐藤笑子さん

2018年7月26日に、愛知県知多郡南知多町にある「みどりの風南知多病院」の精神科デイケアを訪問し、ふまねっとプログラムの様子取材させていただきました。

2015年よりふまねっとを導入し、現在は週1回60分、インストラクター5名のうち毎回2名体制で実施しています。この日の参加者は年齢30代～80代の13名の皆さん。杉浦さんと佐藤さんの豊かな励ましの声かけで、安心した表情で参加されているのが印象的でした。（取材：北澤、尚和）

●やっている最中に表情が変わる

尚和：ふまねっとをデイケアでやってみて、感触はどうですか？

佐藤：他のプログラムと比較すると“みんなで一緒に盛りあがる”というのがいいと思います。ハイタッチしたり、拍手したり、笑い合ったり…。そういう場面がいいと思います。
杉浦：メンバー（利用者）さんから聞かれるのは、「ふまねっとをやるときはよく寝られる」とか、一番は「楽しかった」という声が一番うれしいです。

佐藤：やっている最中によい表情に変わりますね。

杉浦：歩行が小刻みの方がいるんですけど、ふまねっとをやると足が高くあがるようになる方もおられますね。

●毎週やっても笑ってくれる

北澤：利用者みなさんはどのような診断の方々なのでしょう？

須田：今日の中では統合失調症といわれるいわゆる精神病という方もいたり、うつの方もいたり、アルコール依存症の方もいて、バラバラです。それだけ違う中で、みんなが一緒にこうやって笑えるというのはいいですね。

須田：精神科の中では、特に「成功体験をさせる」ってよく言われるんですね。そういう中で、失敗しても良くて、さら

特定医療法人共生会 みどりの風南知多病院

愛知県知多郡南知多町豊丘孫廻間 86
<http://kyoseikai.or.jp/>



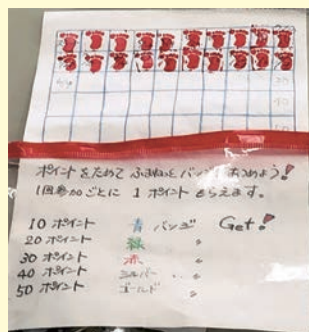
「いいですよ～、その調子！」の声かけを
絶やさない杉浦さんと佐藤さん

にそれをみんなで笑ってできるというのは、ふまねっとならではのと思います。しかも、毎週このふまねっとをやっても毎週笑ってくれるという。これはすごいなと思います。なかなか他のレクリエーションでこういう風にはならない。デイケアの中にはまさしくベストなプログラムって感じですね。

●「どれだけよくなったか」から「みんなで楽しんでやりたい」へ

北澤：利用者の方達の表情を見ていると、だんだん、緊張がほぐれていくんですね。私は大学で学生を前にして感じているのは、大学生でも「自信」をつけるというのは「難しい」ということです。しかし、ふまねっとはこんなたわいもないことなんですけど、ステップが出来るようになったから自信になるというよりも、ハイタッチしたり、皆でやるのがなんとなく心の支えというか、承認された、仲間に入れられたと感じることにつながり、「この自分でいいんだ」という「自信」になるんじゃないかと思いますね。そんな感じがしました。

須田：そうですね。最初当院でふまねっとを取り入れようとした目的は、医療安全のための転倒防止の一環だったので、我々デイケアも最初はTUG（歩行測定）などを行って、エビデンスを求めてやっていたんです。その結果、改善して、それをみんなで共有すると、「変わった、確かに良くなった」、中には、「整形外科に通わなくて良くなった」という方もいました。しかし続けていく内に、だんだんとそういうところではないところに切り替わって行って、効果は同じようにあるんだけど、今は、「どれだけよくなったか」というよりは、「みんなで楽しんでやりたい」というのが強いかなと思いますね。



スタンプカード

“ポイントをためてふまねっとバッジをあつめよう！”



10回の参加毎にもらえる
バッジ (全5色)。
利用者がプラ板で作った
オリジナルバッジです。

●「ピア＝仲間」の精神

尚和：お互い応援する雰囲気、仲間意識もあるように見えました。

須田：精神科の中では「ピアサポート」という考え方があって、当事者同士で助け合って一緒に自立を目指していこう、という近年重視されている考え方です。そんな中でふまねっとはまさしく、お互いが声をかけて、励まし合いながら楽しく向かっていく、というピアの精神に合ったものだと思います。

北澤：確かに、人が集まればそれで同時に仲間が出来るか、というとなかなか難しいですね。個人の改善だけでなく施設の「場のムード」の改善が、仲間づくりにプラスの影響を与えますね。

尚和：スタッフの皆さんと当事者とのいい関係というのも見えましたね。

北澤：ゴール後のタッチがよかったね。これが大事だね。

杉浦：和みますよね。

北澤：「承認」というのかな、「承認」されるとうれしいですからね。すごく大事だなと感じました。さりげなく、わざとらしくならないようにね。

●「自主性」を大切にする

北澤：週1回というのはペースとして感触としてどうですか？

杉浦：当初は一ヶ月に1～2回くらいだったんですが、「もっとやってほしい」という声が聞かれて、週1回になったんです。頻度としてはちょうどいいのかなという感じがします。曜日は金曜日が月曜日ですね。大体人数が多い日なので。

須田：なぜかという大体月曜はみんな休み明けで頑張り出す、それで中だるみして、金曜日は週納めだからがんばろう、という人がいるみたいで (笑)。

北澤：サラリーマンみたいだねそりゃ (笑)。ふまねっとに参加しない人たちがいましたが、居場所がないということではない？

須田：そういう方も時々いらっしゃいますね。人が多いと入りづらい、少ないと入ろうかな～という。今日も実はいつもは参加しているのに、扉の方からずっと眺めている人がいたんです。ですが、あくまで当院のデイケアでは、「自主性」というのを大切にしているので、「こうやってやりなさい」

とはあまり言わないようにしています。もちろん声かけはしますが、参加するしない、という決定は最終的には個人の責任と考えています。

尚和：参加者の方にスタンプカードやふまねっとのバッジをお渡ししていましたが、参加意欲につなげるためでしょうか？

須田：やっていく中でちょっと差別化したらどうだろうって話をさせて頂いて、利用者さんを巻き込んでみたら、ものづくりが得意な利用者さんがバッジの原案を出してくださって、スタッフでシステム化しました。

●失敗へのフォローにかなり時間をかけた

須田：3年やってきた中で利用者の方達も慣れてきて、いい形になってきたかなと思います。

北澤：ステップの「特訓」みたいにならず、参加するメンバーの皆さんの協力ムードがありましたね。

須田：初めの頃はみなさん失敗を気にされるので、そのフォローにはかなり力をいれました。失敗したら、「良い経験したよ～」、「一生懸命やって失敗したって実際すごいことなんだよ」ってものすごく時間を掛けて言いました。

北澤：すごく大事だと思います。最初はみな自分が失敗するのが嫌ですからね。特に、デイケアに通う方達はそういう傾向が強いですか。

須田：そうですね、「失敗したらどうしよう」とか、「このステップ必ず成功しないといけない」とか、「これをやらないといけない」とか、やっぱりいましたね。

尚和：今日のデイケアの皆さんはもう失敗を怖がる印象はなかったですね。それは作り上げてきた雰囲気だったんですね。

須田：そうですね。他の病院の視察を受け入れることがあるんですが、その点をすごく説明しますね。

北澤：時間がかかりますからね。間違えることを気にしなくなるまで。今日は大変勉強になりました。ありがとうございました。

※利用者の皆様のご了解を頂いた上で写真を掲載させて頂きました。この場をお借りしてお礼申し上げます。



皆さんと一緒に記念撮影。
全員入っていただきました。

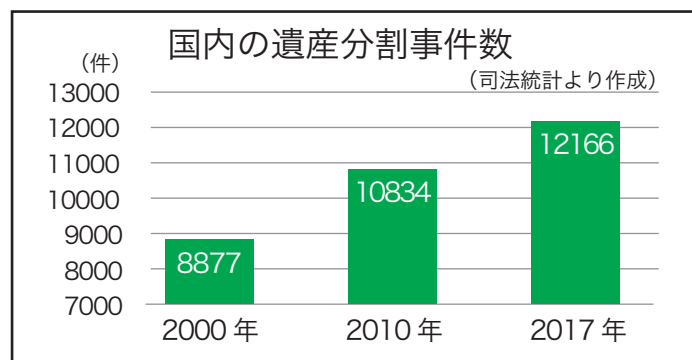
Data & Research

第2回 家族の人間関係を守る遺言作成のすすめ

人間関係は、健康に影響します。特に、家族の人間関係は私達の生活を大きく左右します。その家族の人間関係に影響を与える一つとして、国内で増えている「相続の問題」に注目しました。

相続争いが増えている

2017 年における「遺産分割」に関する事件は約 1 万 2 千件です。2000 年は約 9 千件でしたので、長期的に見ると高齢化の影響等により少しずつ増えています。



一番大きな問題は「遺言がない」こと

多くの人が、「相続は法律上の法定相続分に従って分ければ良いだろう」という程度に安易に考えていると思います。しかし、相続財産はあくまでお亡くなりになった方の財産ですから、遺言によって相続財産を処分することが法律上の原則となっています。遺言がない場合に遺産分割するためには、相続人全員で「遺産分割協議」を行って、「遺産分割協議書」を作る必要があります。協議がまとまらないうと、最終的に裁判所による判断が必要となり非常に手間と時間がかかります。したがって、法律上の相続分で相続させるという方法は最後の手段だと思ってください。

過度な不公平にならない遺言作成を

遺言があった場合でも、「遺留分」という法律上保証される最低限度の相続を求めて争いになることがよくあります。例えば、子どもが2人いるのに「1人だけに全部を相続させる」と書かれている遺言があるとします。しかし法律上、もう1人の子どもにも法定相続分の半分を相続する権利があることになり、それを「遺留分」といいます。

最も確実な「公正証書遺言」

遺言は決められた書き方があり、その様式に従っていなければ遺言として認められず効力を有しないこともあります。

一番理想的なのは弁護士や専門家に相談して、自分が亡くなった後に残された家族に迷惑を掛けないように法律上問題のない遺言を作り、それを公証役場に持って行き公正証書遺言を作成することです。公正証書遺言を作成しておけば、相続人が複数人いたとしても、遺産分割協議を行ったり裁判所に行かなくても速やかに遺産分割をすることができます。



● ● ● ● ● 教えてくれた人 ● ● ● ● ●



認定 NPO 法人ふまねっと顧問弁護士
ながともたかのり
長友隆典さん（長友国際法律事務所）

「相続について心配なことがあれば、全国どこでも無料で相談を受けつけております。遠方の方は交通費のご負担はありますが、相談料はいただきません。」と長友さん。

相談したい方は、電話 011-614-2131 長友国際法律事務所までご連絡下さい。