

ふまねっと ひろば

2016年
4月15日発行
春号
NO.29

正会員の現況 (平成28年3月31日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	3,495
	インストラクター	2,816
	重 複	- 573
	その他	1
合 計		5,739

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28年3月6日、長崎県諫早市でふまねっとサポーター講習会が開催され、26名の熱心なみなさんに参加していただきました。県内の空き家を「ふまねっとサロン」として活用する計画があり、みんなで練習していきましようとして盛り上がっています。

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
- キーワード「信頼関係と健康」…………… 4
- ステップ：ちょうちょう…………… 6
- 研究論文が各学術雑誌に掲載されました…………… 7
- 事務局通信 平成28年度定期総会のご案内 …… 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

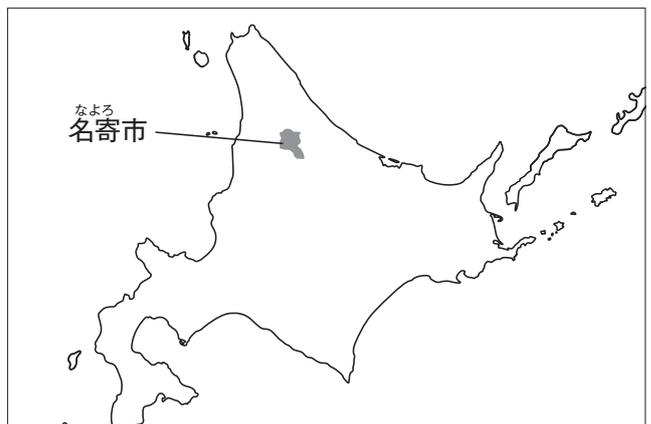
ツライ方には、ふまねっと運動。認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー

サポーター活動報告



「名寄市在宅介護者を支える会」は、在宅介護の正しい理解と介護を支えていく地域づくりを目指し、在宅で介護している家族の

名寄市在宅介護者を支える会 会長 宮下 信子



方々を支援するとともに、お年寄りや身体に支障のある方に対しての福祉の向上に寄与することを目的として、平成3年に発会し、現在に至っております。しかし、活動をどのように展開させていくのが悩みでもありました。

平成20年に、北海道認知症の人を支える家族の会の全道大会が釧路市で開催され、当時北海道教育大学釧路校で取り組まれていた「ふまねっと運動」が紹介されていきました。楽しく、歩行機能、認知機能の予防に効果があるのならば、介護をしている方々も元気でいられるように、「ふまねっと運動」を会として取り組むべきと、平成23年にワンツースリーから講師をお呼びして体験会を開催いたしました。その後旭川市で行われたサポーター講習会を受講しました。

当初、「ふまねっと」をわかってもらうまでに1、2年かかりました。地道に口コミで宣伝し、徐々に町内会、健康教室、体験講習、居宅介護事業所等々から依頼が来るようになりました。依頼があるところには万難を排して駆けつけております。新聞社には度々掲載を依頼しPRをしています。

平成27年度は前期で9件実施しました。①平均年齢75歳72名の老人大学、②平均年齢80歳30名の老人クラブ、③平均年齢80歳43名のケアハウス、④平均年齢81歳12名の居宅介護事業所、その他町内会や健康教室等です。ステップを間違えて笑いあい、上手にでき

ると拍手が起こり、一体となり「ふまねっと」を楽しんで、1時間30分があつという間に終了します。実施した居宅介護事業所から「入所者から歩行器を押さずこんなに歩いたのは初めてだった、疲れたけどとても楽しかったとの声が聞かれ、歩行機能や認知機能の向上にとっても効果的で楽しんで行えると入所者をはじめ職員一同大変喜んでおります」と嬉しいお手紙をいただきました。会員一同、「ふまねっと」への取り組みでの励みにもなりました。

国の認知症に対する方針は、予防と在宅介護が主となって、要支援も市町村事業となります。住み慣れたところで暮らしていけるよう「ふまねっと」が少しでもお役に立てればと、月2回の例会を開催しながら、今後は在宅で介護をしている方の所に出向いて「ふまねっと」を理解して頂けるようにと思っております。





インストラクター活動報告

八雲町 社会福祉法人立栄会「ひまわり・なのはな」 理学療法士 藤島恵喜蔵



ケアハウス「ひまわり・なのはな」は、平成23年に道南八雲町福祉村内に開設された施設です。比較的介護度が軽度な方が入居されています。開設当初から移動機能の維持改善に力を

入れ、施設内歩行バランス能力向上を目的に運動を行ってきたところです。

具体的には「ふまねっと運動」のほかに生活リズムの定着と入居者様同士の交流を目的に「朝のラジオ体操」を自由参加として実施しています。さらに軽体操や個別に固定自転車・電動ウォーカー・滑車練習等の運動も基礎体力に応じて奨励しています。

「ふまねっと運動」は平成23年11月より本格的に取り入れ、3級インストラクター有資格の職員数は7名に達し、レクリエーションステップの選択や指導方法も検討を重ね充実して来ており現在に至っています。

「ふまねっと運動」参加の可否の判断は、基本的に職員間で決定します。新規に入居された時点で本人へ運動効果を説明した後、実際の場面を見学して頂き本人の同意を得た上で週間目標回数を決め参加して頂きます。しかし目標回数決定後、自主的に参加されるのが理想的ですが設定された曜日や時間を忘れてしまい声掛けが必要な方や通院・入浴・体調不良・拒否で止むを得ず欠席される方がいらっしゃいますので、必ずしも目標回数が維持できるとは限りません。対象者は、施設内で独歩・杖・歩行器(車)・シルバーカー移動者が主体になっています。

施設が開設から5周年を迎えた本年、節目と

して「ふまねっと運動」の長期的な効果を統計学的に分析しました。3年間の参加回数が100回以下の入居者様19名と101回以上の入居者様18名の2群に分けて、TUGという測定方法で歩行タイムを比較しました。

その結果、参加回数101回以上の入居者様に比べて、参加回数100回以下の入居者の方が、開始から3年後の歩行タイムの低下が顕著で、その低下率は6倍におよびました。この結果から、高齢者施設内で「ふまねっと運動」を長期にわたって継続していけば、運動機能の低下を防ぎ、維持できる事が示唆されました。

これまで高齢者施設内での「ふまねっと運動」の短期間の効果は報告が散見されますが、長期間の視点に立った効果についての報告数は非常に少ないのが現状です。そのため、今回の結果は、ふまねっと運動の長期間実施の効果として意義があると考えられます。

なお、「ふまねっと運動」の統計学上の有効性を見る為には、生活環境が出来るだけ同じ対象を実施群と非実施群に分ける事が必要です。そのため、今後は「ふまねっと運動」を取り入れている高齢者施設間同士の連携を深めて、経験を共有しながら効果の信頼性を高めていきたいと考えています。



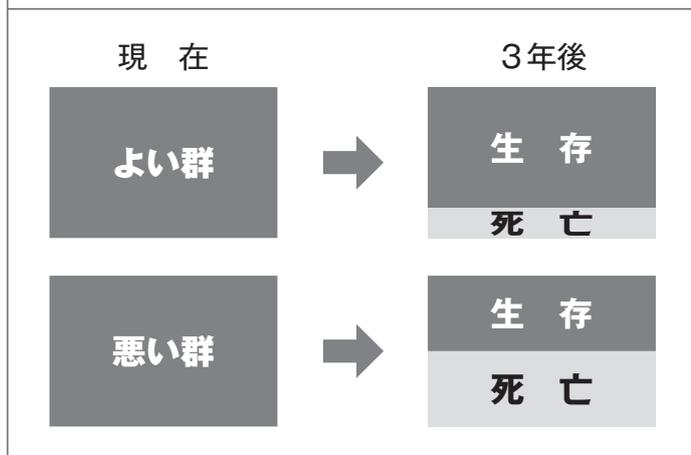
キーワード：「信頼関係と健康」

地域で健康づくりに取り組む際に、「人間関係」や「信頼関係」を改善することが重要な鍵であると注目されています。これまでは、健康のためには「運動」や「栄養」をすすめるのが一般的でしたが、さらに身近な「人間関係」の影響が関わっていると考えられるのです。

健康か否かを測る方法の一つに、「主観的健康感」という項目があります。これは、「あなたのふだんの健康状態はどうか？」という簡単な質問に答えることでわかります。この質問には、「とてもよい」、「まあよい」、「あまりよくない」、「よくない」などの選択肢が用意されていて、どれかひとつに○を付けて答えます。

一般的な傾向として、この質問に「とてもよい」、「まあよい」と答える人の割合は合計80%~90%、「あまりよくない」、「よくない」と答える人の割合は合計10%~20%です。そこで、「とてもよい」、「まあよい」と答える人を主観的健康感の「よい群」とし、「あまりよくない」、「よくない」と答える人を主観的健康感の「悪い群」と二つに分けて比較することにします。

図1 主観的健康感の「よい群」と「悪い群」の死亡リスクの比較



65歳以上の高齢者を対象に、3年後に追跡調査をしてみますと、「悪い群」の死亡率は「よい群」より3倍高かったという報告があります (Ichiro Tsuji, JAGS, 1994)。この場合、死亡の原因や理由はさまざまですが、主観的健康感が「悪い」ことは、死亡リスクが「高い」ことの目安となることを示唆しているのです。

そこで、地域で行う健康づくりの目的は、主観的健康感が「悪い」と答える人を減らしていくことにあります。その方法は色々ありますが、今回は「人間関係」を改善する効果に注目してみたいと思います。そして、人間関係の改善にふまねっと運動の効果がみられるのではないかと仮説を立ててみたのです。

そこで、地域で行う健康づくりの目的は、主観的健康感が「悪い」と答える人を減らして

ていくことにあります。その方法は色々ありますが、今回は「人間関係」を改善する効果に注目してみたいと思います。そして、人間関係の改善にふまねっと運動の効果がみられるのではないかと仮説を立ててみたのです。

2015年の1年間、「主観的健康感」と「信頼関係」との関係がどうなっているのかを調べる簡単な質問調査を行いました。対象は、ふまねっとサポーターさん、ふまねっと教室の生徒さん、それ以外の大学生などの若者合計346人です。

「一般的に人は信用できると思いますか？」という質問を行って、「はい」、「いいえ」、「場合による」という選択肢を用意しました。すると、「はい」と答える人の方が、「いいえ」や「場合による」と答える人よりも主観的健康感が「よい」と答える人が多いことがわかりました。すなわち、「人は信用できる」と答える人の方が、「人は信用できない」と答える人よりも、主観的健康感がよい人が有意に多かったのです。

表1 主観的健康感と「一般的に人は信用できますか」のクロス集計^{*1}表

あなたのふだんの健康状態はどうか？				
一般的に人は信用できると 思いますか	小計	健康よい	健康よくない	有意確率 ^{*2} p
はい (%)	155	149 96.1	6 3.9	
いいえ + 場合による (%)	191	169 88.5	22 11.5	0.009
小計	346	318	28	

※1 クロス集計：2つの項目を掛け合わせて項目相互の関係を示す集計。 (有意水準 p<0.05)

そこで、今度は「人を信用できる」と答える人は、どんな人なのかという点に関心が移ります。仮説として、「ふまねっとサポーター」の資格を持っている人は、ふまねっと運動を通じて、生徒さんやボランティアさんとの交流から「人を信用できる」と答える人が多いのではないかと考えました。そして、ふまねっとサポーター資格を「持っている人」と「持っていない人」を比較したところ、ふまねっとサポーター資格を「持っていない」人の方が「人を信用できる」という質問に「いいえ」と「場合による」の回答する割合が有意に高いことがわかりました。

表2 ふまねっとサポーター資格の有無と「一般的に人は信用できますか」のクロス集計表

「一般的に人は信用できると思いますか？」				
ふまねっとサポーター資格 を持っていますか	小計	はい	いいえ+ 場合による	有意確率 ^{*2} p
はい (%)	154	86 55.8	68 44.2	
いいえ (%)	189	67 35.4	122 64.6	<0.001
小計	343	153	190	

(有意水準 p<0.05)

※2 有意確率p：値が0.05未満である場合は、確率的に偶然とは考えにくく、意味がある差であることを示す。

今回の調査は対象に偏りがあります。ふまねっとサポーター資格を持っている人には高齢者が多いこと、持っていない人には学生が多いことなどを考慮する必要があります。したがって、結論を出すのは早急です。しかし、ふまねっとサポーター資格の有無と、「人を信用することができますか」の回答との間に深い関係が認められたのは興味深い結果です。ふまねっと運動の指導や、生徒さんとの交流が日常的な人間関係や信頼関係を高めていき、「人を信用することができる」という経験に繋がる可能性はあります。それは、健康感に有利に働くと予想されます。これは、サロン活動などではたいへん重要です。これからは、ふまねっとサポーターさん達が、地域の人間関係や信頼関係の改善にどう影響を与えているのかにもっと注目して見たいと思います。

Step
ステップ指導
アドバイス



【指導の手順】

まずは
「1、2、3、4
5、6、7、8」
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歌をうたってみましょ
う。
 - ②手拍子をつけてみま
しょう。
 - ③前の人が入る
ときに次の順番の人がス
タートすると、動きを揃
えることができます。
 - ④交差をしてみましょ
う。

毎日
40分
歩こう

ちょうちょう

8				とまれ
7				さくらに
6				あいたら
5				なのはに
4				とまれ
3				なのはに
2				ちょうちょう
1				ちょうちょう
	A	B	C	

研究論文が各学術雑誌に掲載されました

論文題名 「Effect of a Dual-Task Net-Step Exercise on Cognitive and Gait Function in Older Adults」(英語論文)

(和訳：高齢者における二重課題のネットステップ運動^{*1}の認知機能及び歩行機能の効果)

著者 北澤一利、尚和里子、平岡亮、伏木康弘、坂内文男、森 満

掲載雑誌 Journal of GERIATRIC Physical Therapy, (2015), Volume 38, Number3, p133-140
；老年理学療法に関する国際英文雑誌です。

内容 無作為に抽出した平均年齢76.8歳の健常高齢者30名を対象に、毎週1回60分、8週間継続してふまねっと運動を行い、ふまねっと運動に参加しない対照群30名と比較しました。タッチエムという認知機能の測定器械(100点満点)で測定したところ、平均得点が6.8%(80.0点から85.4点)高くなり、認知機能が有意に改善しました。また、歩行機能の測定であるタイム・アップ・アンド・ゴーのタイムが11.5%(8.5秒から7.52秒)短くなり、歩行機能が有意に改善しました。

論文題名 「Net-step exercise and depressive symptoms among the community-dwelling elderly in Japan」(英語論文)

(和訳：日本の地域在住高齢者におけるネットステップ運動と抑うつ状態との関係)

著者 尚和里子、北澤一利、竹内美妃、森 満

掲載雑誌 札幌医学雑誌, (2015), 84巻, p19-26；札幌医科大学で発行されている医学雑誌です。

内容 ふまねっと運動が盛んな北海道中川郡池田町の70歳代の地域在住の全住民1180人のうち、672人(56.9%)から横断調査(郵送法質問紙調査)に協力が得られました。調査の結果、1ヶ月に1回以上ふまねっと運動に参加した住民は、参加しない住民と比べて、抑うつ状態の割合が約50%少ない傾向^{*2}が見られました。

※2 年齢、性別、教育歴、15分間継続歩行の可否、昨年度の転倒有無、介護保険の利用有無、心臓病の有無による影響を調整した結果です。

論文題名 「Influence of Volunteer-led Net Step Exercise Class on Older People's Self-rated Health in a Depopulated Town : A Longitudinal Study」(英語論文)

(和訳：過疎地域においてボランティアが運営するネットステップ運動教室の高齢者の主観的健康感への影響)

著者 尚和里子、北澤一利、竹内美妃、森 満

掲載雑誌 SSM - Population Health, (2016), p136-140；社会科学と医学の観点から人々の健康に注目する国際雑誌です。(インターネットで無料閲覧可能です→リンク <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.01.002>)

内容 北海道中川郡池田町の70歳代の地域在住住民1180人のうち、661人(56.0%)に2年間の追跡調査(郵送法質問紙調査)に協力が得られました。調査の結果、ふまねっと運動教室に月1回以上参加した人は、参加しなかった人に比べて、2年後の主観的健康感が不良を示すリスクが50%低い^{*3}ことがわかりました。主観的健康感は様々な研究により将来の死亡リスクや機能障害を強く予測する指標であると言われています。

※3 年齢、性別、教育歴、独居の有無、はじめの調査における主観的健康感不良の有無、週2時間以上の定期的運動の有無、週1回以上のウォーキング、ジョギング、パークゴルフへの参加有無による影響を調整した結果です。

※英文雑誌では理解されやすいように、「ふまねっと運動」を「ネットステップ運動」と表記しました。

平成28年度定期総会のご案内 表決にご協力ください



第11回認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー定期総会を、北海道北広島市で開催します。同封の議案書とハガキをご確認下さい。当日出席する方、書面表決または委任する方は、**同封のハガキを5月15日(日)までにご返送下さい。**

日時 5月28日(土) 10時00分～17時00分

場所 北広島市芸術文化ホール 活動室1・2

(北広島市中央6丁目2-1/JR北広島駅東口より徒歩1分)



新千歳空港からJR(快速)で18分
札幌駅からJR(快速)で16分

内容	開始時間	備考
<一般公開>講演会	10時00分	題名「ふまねっとで楽しく取り組む認知症予防」(体験実技含) 講師:北澤一利 他 9時30分受付開始
昼休み	12時00分	昼食場所:施設内は会場のみ可
平成28年度定期総会	13時00分	※同封の議案書をご確認下さい
活動紹介・交流会	15時00分	様々な地域の会員同士で情報交換や交流を図ります
懇親会	18時00分	場所:くるるの杜(住所 北広島市大曲377-1) 電話 011-377-8886 ※事前受付 会費3,000円程度

持ち物 認定証、昼食、議案書 当日の連絡先 080-6087-8641 (青木)

- ◆ 定期総会に出席できるのは、正会員に限ります。
- ◆ 定期総会では、平成27年度事業報告及び決算、役員を選任又は解任について協議します。総会に出席できない正会員は書面表決、または他の正会員を代理人として表決を委任することができます。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。ぜひ積極的にご参加下さい。

ご寄付のお礼

平成27年度の一年間で、合計892名の皆様から2,315,082円のご寄付を仰ぐことができました。皆様から頂戴しましたご寄付は、全国にふまねっと運動を推進し、1人でも多くの高齢者の要介護化、重度化を防ぎ、高齢者と家族の幸福を守るために、無駄にせず、大切に活用させていただきます。誠にありがとうございました。

年会費についてご確認下さい

既にたくさんの方から、平成28年度年会費を頂戴しております。誠にありがとうございます。4月1日時点でご納入が確認できなかった方へは、再度振込用紙を送付させていただきます。

ところで、せっかく年会費をご納入いただいたのに、お名前がわからないお振り込みがございます。お心当たりのある方は、事務局までご一報くださいますようお願い申し上げます。

以下の地域より、お名前のわからない年会費が届いております。

平成27年度年会費	更別村・枝幸町・苫小牧市・札幌市・士幌町・佐倉市・三島市
平成28年度年会費	上富良野町・旭川市・白老町・岩見沢市・札幌市・帯広市・清瀬市