

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

2020年  
1月10日発行  
冬号  
NO.42

定価 200円 (税込)

正会員の現況 (2019年12月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	5,506
	インストラクター	3,360
	重複	868
	その他	1
合計		7,999

## 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
- ステップ：冬景色・・・・・・・・・・・・・4
- 健康教室紹介：札幌市立大学公認サークル・5
- フォーカス：上富良野町のみなさん・・・・・・・・6
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・8



NPO法人ふまねっとでは、復興庁の「心の復興」事業として、東日本大震災の被災地で住民が主体的に取り組む健康づくり活動を進めています。写真は11月22日（金）に宮城県東松島市で実施したフォローアップ研修会の様子です。東松島市では約20名のサポーターが、年間約100回のふまねっと教室を行っています。

65歳以上の方は、毎日40分の運動で生活習慣病や認知症の危険性を21%低下させる効果が期待できます（厚労省研究班）。

## 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

**ブログ、Facebookで活動配信中。ぜひご覧ください。**

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。

「いいね」やコメント投稿をぜひよろしくお願いします。

Facebookはこのボタンから

## サポーター活動報告



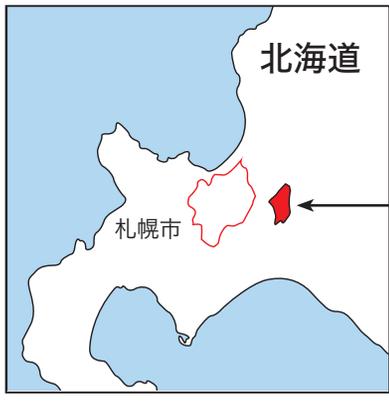
### ふまねっと長沼の活動

ふまねっと長沼 たかまつ つとむ 高松 勤



#### ながぬまちょう 長沼町について

長沼町は、「安全に安心して暮らせるまち、自然環境と調和したまち、来てみたい・住んでみたいまち」を目指していますが、人口減少と高齢化が進んでおり、特に農村地域では高齢化率が50%近くになっています。少しでも長く健康でいて、自立した生活を送ることが望まれているのが私達シルバー世代です。



ながぬまちょう  
**長沼町**  
人口 10,724人  
(2019年8月現在)  
高齢化率 36.4%  
(2019年1月現在)

札幌から車で1時間。自然豊かな田園風景が広がる町です。

長沼町観光協会



ほうせい  
豊生大学（シルバー大学）での体験会の一コマ

## ふまねっと運動に取り組むようになった経緯

平成 27 年冬にある住民から「冬期間の運動不足解消のために、いい運動ないかなあ」と曾我部町議会議員（現ふまねっと長沼会長）に相談がありました。このことがきっかけで地域包括支援センターの支援を受け、隣町の由仁町のふまねっと教室の見学が実現しました。体験により、ふまねっと運動は無理なく自分の身体にあわせて行え、脳のトレーニングにもなることがわかりました。

その後平成 28 年 10 月から 3 年間、当町で「ふまねっとサポーター養成講習会」が実施され、現在はサポーター 24 名で活動しています。

## 活動の様子

平成 29 年から北長沼地区と中央地区で毎週 1 回ずつふまねっと教室を開催しています。開催回数は令和元年 9 月時点で、北長沼地区は 124 回、中央地区は 77 回を数えました。参加人数は、北長沼地区が 15 ～ 23 名、中央地区は 30 名前後です。

この他ふまねっと長沼では、月 1 回サポーターのレベルアップ自主研修を開く他、教室参加者とサポーターの「かけ橋」になるよう月 1 回のふまねっと通信を発行し、ふまねっとの魅力や参加者からの声等を掲載しています。サポーター 1 人 1 人がふまねっとの持つ魅力を認識、理解し、「ふまねっと長沼」の活動を支えていると確信しています。

これまでを振り返ると、地域包括支援センターによるサポーター養成講習会の開催等の支援、由仁町の「ふまねっとゆに」様との交流、町による活動の後押し、そして本部の献身的な指導など、

様々な方からの支援がありました。

しかし課題もあります。男性の参加者が少ないこと、参加者が固定化している等々です。

## 今後についての抱負

サポーター同士が連携を密にして、楽しく行うことが、ゆるやかであります活動継続、発展させていくために重要だと思っています。

今回長沼町の活動を紹介する機会をいただき、改めて既刊の「ふまねっとひろば」を読み返し、みなさんが全国各地で地域のために貢献されている姿、苦勞しながらも継続し発展させていこうと取り組まれている姿に共感すると共に、「ふまねっと長沼」もより楽しく発展させようという気持ちを強くもちました。

## ふまねっと教室参加者の声

- ❁ 達成感が味わえる。
- ❁ 足のつりが治りました。
- ❁ 足を上げて生活していないので良い訓練になります。
- ❁ 人と話せ、街で出会って声を掛け合う人が増えた。
- ❁ 出かける所があるのが嬉しい。

## サポーターの声

- ❁ 参加者の「ああ楽しかった、また来よう」の言葉と笑顔、介助が必要な人でも頑張っている姿に元気をもらっています。
- ❁ センター（進行係、リーダー役）ができるサポーターが限られており、育成が必要と感じています。



北長沼地区のみなさん



中央地区のみなさん



## インストラクター活動報告

### 合資会社リカバリー リカバリー健康教室 (愛知県名古屋市中村区) 生活相談員 太田 光彦



「リカバリー健康教室」は、愛知県名古屋市で地域密着型通所介護と予防専門型通所サービスを行っている、介護予防・認知症予防を中心とした1回3時間のデイサービスです。午前と午後の入れ替え制で1日2回開催しています。午前の部

は、理学療法士や作業療法士が中心となって生活機能向上を目的とした運動や機能訓練を、午後の部は、看護・介護職員が中心となって認知症予防や歩行を安定させるためのプログラムを行っています。

ある日、私が「楽しく運動できるものは無いか」「認知症の方でも安心して取り組める運動は無いか」と頭を悩ませていたとき、管理者から紹介されたのが「ふまねっと」でした。最初は「本当に役に立つのかなあ」と半信半疑でしたが、先にインストラクター講習を修了した管理者が行っている場面を見たところ、利用者の反応が良く、自分も体験してみたら楽しかったので、私もふまねっとインストラクター講習を受講することにしました。

ふまねっとは主に集団運動の時間に行っています。目的や注意事項を説明するので、利用者さんにも運動の趣旨がきちんと伝わり、参加される方は熱心に取り組まれます。曜日によって、男性のみ、女性のみグループに分かれるのですが、女性のグループは「歌いながら取り組めるから楽しい!」「童謡を歌ったりするのも久しぶり!」と楽しみながら運動されます。それに対し男性のグループは、心の中で「間違えるものか!」と念じているような真剣な様子で取り組まれます。しかし、順番を待つ間に、手拍子をしたり応援したりするようになり、時間が経つと自然に場の一体感が生まれてくるのがふまねっとの良いところです。

利用者の中にパーキンソン病の方もおられるのですが、その方はすくみ足（動き始めの最初の一步が踏み出しにくくなること）でとても悩んでおられました。しかし、ふまねっとのことは「マス目を見て、ネットを踏まないように歩くこと」を意識してト

レーニングできるのでとても気に入られています。効果も良好で、「歩行が改善してしっかり歩けるようになりました。」「ネットが目印になって歩きやすい。スムーズに歩けるからもっとやる機会を増やして欲しい。」と話され、大変喜んでおられます。

ふまねっとを導入したことで、職員は「メニューやセリフが用意されているので、覚えやすい」、「誰がインストラクターをしてもサービス提供にばらつきが無い」などと評価しており、積極的に練習するようになりました。また、経験の浅いインストラクターも、練習や実践により自信が付き、大きな声で明るく堂々と運動を進めることができるようになりました。

皆で一緒にふまねっとをすると、中には自分と人とを比べて落ち込んでしまったりする方もおられます。軽度の物忘れがある方や、認知症の方に対してどのようなアプローチ方法が良いかと悩んだりすることもあります。そのため、今後はフォローアップ研修に参加して、いろいろ相談させていただく事も必要だと感じています。ふまねっとは、全国で沢山の方が実践しておられるので、自分がその気になれば悩みを相談できることも、大きなメリットだと感じています。



パーキンソン病の方に指導する太田さん。  
利用者さんの了解をいただき、写真を使わせていただきました。

Step  
ステップ指導  
アドバイス



冬景色

【ステップの説明例】

**説明** 手で示す

ひとマスに3歩ずつ、  
左のマ스에、左、右、左、そして、  
左、右、左、と歩きます。  
次は真ん中のマ스에、右、左、右、  
そして、右、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、いち、  
に、さん、と歩きます。

**テンポを示す**

テンポは、いち、に、さん、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。
- ②二人で並んで歩いてみましょう。
- ③交差をしてみましょう。

8		23 24 22		しも 霜～
7		20 21 19		あさ 朝の
6	18 16 17			しろ 白し
5	15 13 14			ふね 舟に
4		11 12 10		の～
3		8 9 7		みなとえ 湊江
2	6 4 5			き 消ゆる
1	3 1 2			ぎり さ霧
	A	B	C	



## 札幌市立大学公認サークル 「みんなで楽しくふまねっと」

日時 毎月1回土曜日の13時～15時  
場所 札幌市立大学まこまないキャンパス  
住所 札幌市南区真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内

札幌市立大学 まちの健康応援室

7月13日（土）に、札幌市立大学まこまないキャンパスで行われているふまねっと教室「みんなで楽しくふまねっと」を訪ねました。



「まこまる」は、旧真駒内緑小学校跡地を利用した交流施設です。

札幌市立大学まこまないキャンパスでは2016年からふまねっと教室が行われています。大学が進める地域貢献プロジェクトに参加していた当時の学生のアイデアにより、ふまねっと教室がスタートしました。学生はふまねっとサポーター資格を取得した後、同じ札幌市南区で活躍するサポーターに協力を仰ぎ、主体的に教室運営に取り組んだそうです。現在は公認サークルとして大学からPR面や安全面などでサポートを受けながら、たくさんの地域住民が通う楽しい教室が継続的に開催されています。

教室は13時開始ですが、30分前には学生の皆さんが会場設営を終えて、参加者を迎える準備が整いました。サークルに所属する学生は9名で、全員看護学部です。この日は看護実習と重なってしまい、参加できた学生はふまねっとサポーターの岩田さんとサークルメンバーの午来さんの2名でしたが、地域のサポーター4名、参加者20名と、見学の学生1名で教室がはじまりました。

安全確認や注意事項の確認からウォーミングアップステップまでは学生の岩田さんが、大きな声でゆっくりと説明しました。課題ステップとレクリエーションステップは、地域サポーターの吉野さん、松本さん、榎谷さん、圓成さんが担当しました。参加者はみんな真剣にお手本を見て、ステップに挑戦しました。間違えてしまった方も、サポーターと学生の応援を受けて、最後まで続けることができました。ゴールしたら



サポーターと参加者で笑顔のハイタッチでフィニッシュ。教室最後には、皆さんから「楽しかった」、「若返った」、「辛いことがあっても、ここへ来て過ごす全てを忘れることができます」という感想が聞かれました。

### 学生の声

- 看護実習で、コミュニケーションの難しさを実感していた。
- ふまねっと教室で地域の皆さんと交流することができて、とても勉強になっている。
- はじめはどうしたら良いか分からなかったけど自信がついた。

### 地域サポーターの声

- 若い方からエネルギーをもらえる。明るくなれる。
- 参加者の皆さんとても嬉しそう。よく若返ったという声が聞かれる。
- 学生さんも高齢者もみんなで成長している。
- 年齢差を超えて、心の交流が得られて、一体感が生まれている。



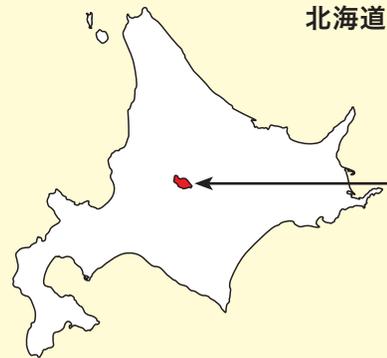
「みんなで楽しくふまねっと」教室には、社会活動を通じてコミュニケーションの経験を重ねる熱心な看護学生の姿がありました。学生と地域住民の皆さんがお互いに感謝の気持ちと敬意を持っていることが伝わってくる温かい教室だと感じました。

青木



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みなさんをお訪ねして、その活躍の背景にせまってみたくと思います。

かみふらのちょう  
上富良野町ふまねっとサポーターのみなさん



かみふらのちょう  
上富良野町  
人口 10,742人  
高齢化率 31.7%  
(2019年1月1日現在)  
ふまねっと指導者 79人  
内 65歳以上の指導者 51人

上富良野町では平成24年に有志のサポーターが「上富良野ふまねっとクラブ（以下、クラブと略）」を設立し、町内の健康づくりに取り組んできました。今回、町の中心部で行われている自主練習会と、住吉という地域で行われている「住吉住民会・友の会教室」取材しました。

上富良野ふまねっとクラブ自主練習会

クラブでは毎月1回自主練習会を実施しています。サポーターは毎回20人弱が集まります。

また町内中心部での定例教室開催や、町内各地域へのサポーターの派遣を行っています。クラブの代表の羽賀美代子さんにお話を伺いました。

●定例教室の運営方法を教えてください。

羽賀：定例教室を保健福祉総合センターで月2回、第2・第4木曜日に行っています。参加者は30人から40人。毎回とってもにぎやかです。サポーターは交代で毎回4、5人ずつ指導を担当するようにしています。教室の参加料は、年間24回で1,000円です。この他に保険料300円をあわせて合計1,300円を、参加者とサポーターの両方から集めてクラブの活動費に充てています。

●自主練習はどのようにしていますか？

羽賀：毎月、第1日曜日の午後にサポーターだけで教室指導の練習を行います。一度サポーター養成講習会を受けただけでは教室指導をできるようにはならないので、練習することの大事さと呼びかけてきました。サポーターのみなさんも「担当する前に練習しないと不安だ」という声が多いです。



●自主練習会の具体的な進め方は？

羽賀：座る順に2人1組になって、順番にステップの指導役を練習します。ウォーミングアップステップは全員が練習します。課題ステップとレクリエーションステップはその月の定例教室の担当者が練習します。自主練習会で学んだことを地域の教室でも活用しているケースが多いですね。

●どのように活動が町全体に広まったのでしょうか？

羽賀：町内に健康づくりの場を普及するために、地域の住民会（町内会の集合体）に説明をしたり訪問して教室を行ってきました。同時にサポーター養成講習会を毎年重ねて、少しずつサポーターが増えたので、地域に教室が増えました。今では町内20ヶ所でふまねっとが行われるようになりました。それぞれの地区のサポーターに活躍していただけるようになったことがとっても嬉しいです。その中でも「住吉住民会・友の会教室」は、住民会と老人クラブが協力して教室を開いているとても良い例だと思います。



8月4日(日)の自主練習会。基本に沿って丁寧に練習されていました。

## 住吉住民会・友の会教室（住吉会館）

町の西側に位置する住吉地区では、毎月第1土曜日の午後に20数人の住民が集まり、ふまねっと運動で親睦を深めています。サポーターと参加者にお話を伺いました。

### ●どんな教室ですか？

**三枝**：住吉住民会と老人クラブ住吉友の会が協力して、教室を月1回開催しています。住吉住民会には約240世帯が加入しています。平成23年に老人クラブ「住吉友の会」を起ちあげ、このふまねっと教室は平成27年から開始して、今年は5年目になります。参加者は20数人をずっとキープしています。

**本田（ア）**：住民会には9人のサポーターがいるので、毎回2人ずつ交代で指導することになっています。午前10時にサポーターだけ集まって指導の打合せを9人で行って、どのようなステップを行うか、役割はどうかなど相談したり練習します。お昼はみんな家が近いので一度帰宅して昼食を取って、また集まって午後の教室の本番を行います。サポーター以外の参加者は10数人で、最高齢の方は87歳です。普段杖を使っている方もいるけど、会館に入ったら杖を使わずに歩くんです。ふまねっとをやってだんだん歩けるようになったんですよ。



20数人の参加者とサポーターが応援し合うにぎやかな雰囲気の教室です。

### ●教室をやってよかったことはなんですか？

**三枝**：お年を召した方がふまねっとを熱心に間違わないでやれるというのが素晴らしい。認知症の予防の面でも凄く効果があるんじゃないかなと思いました。積極的にこういうことに参加してもらうことは、これからの長寿時代にとても良いことだと思います。

**本田（邦）**：5年くらいになるがみんな仲よく親睦をはかっているなと感じます。心身共に健康で非常にみなさん朗らかになっているように思い

ます。ふまねっとも会合も含めて地域のコミュニティーが働いていると思います。高齢者には1にも2にも仲間づくりですね。

**芳賀（実）**：親睦・交流・絆という部分で非常に良いと思っています。みんなでほめて笑いあえるというのは、ふまねっとの効用だと受けとめています。今のところ我々のところは健常に近い人が多いんですが、だんだんと年と共に足腰弱ってきますから、その時には本当にこのふまねっとの効用が出てくるのかなと思っています。

### ●参加者のみなさんに感想を伺いました。

**中河**：こんなに年取ってから若い人に交じって続けられることを嬉しく思います。運動になって長生きできます。ステップは一回一回忘れてしまうんでね、難しいけど、指導者が横に着いてくれるんで安心してできます。頑張ってみます。

**桑田**：始まりの頃から来ています。いつもね、これを楽しみに日にちを数えながら来ております。（教室のどこがいい？）やっぱり第一にふれあいですね。あとはみんなのまねを間違えながらやって、それが楽しいんです。

**白戸**：インストラクターが丁寧にやってくれますので、私たちもね、ある程度は覚えられるようになってきていますけど。歌と手と足と使うとちょっと間違えますね。でも楽しいですよ。こんなにみんなと和気あいあいというのは珍しいと思います。自然な雰囲気ですね。

**樋口**：（年齢は？）87歳です。楽しくてみんなが優しいのがいい。みんな歓迎してくれる。「今日も来たね、来れたね」と言ってもらえるのが励みになるんですね。ありがたいです。

**笠原**：みんな和やかでみんな同じような人達でね。月に1回でも頭使うっていうのはいい。ただ1人でぼーっとしているよりもね。



住民会長の本田さん（左）は「白戸さんは最初からずっと来てくれて一番参加回数が多いんですよ。」と教えてくれました。「体が続く限り参加したいです。」と照れる白戸さん（真ん中）。

