北海道の国保

2022.August

8



北海道国民健康保険団体連合会

池

IKEDA TOWN

また1歩と進む=ROCOCO 2号店

計画では、

要支援の新規認定申請者、認定者とも減っている。第8期介護保険事業

会福祉協議会、 効を上げている。

齢化率が45%と十勝管内ナンバーワンの池田町で、

行政と社

住民が一体となった介護予防の取り組みが実 池田町では高齢者人口が増えているのに、

「ふまねっと運動」で介護予防

リハビリで通う林三雄さん(中央)。サポ

だ」と考え、住民主体の介護予防活

かけて指導資格のあるサポーターを 体験した。その後、研修受講を呼び

まねっとサポーターズいけだ」の設 養成し、事務局となる自主組織 んに力を付けてもらうほうが効果的

者の自立支援は難しい。

住民の皆さ

北澤さんを訪ね、ふまねっと運動を け、全ての町内会長と18人で釧路に 佐藤さんはケアマネジャーの経験か 疎化と高齢化が急速に進んでいた。 業が始まった。池田町では当時、

ら、「介護保険サービスだけでは高齢

町で始めた。

ふまねっと運動は2004年、

北

が町内各地でふまねっと健康教室を 立を支援した。そうしたサポーター 実践する「ふまねっと健康教室」を全 動として翌年、「ふまねっと運動」を 夕

に伴い、

介護保険による介護予防事

過

らつきが改善されることが実証され 歩くことで、認知機能や歩行時のふ

佐藤さんは町内会連合会に声を掛

の励ましを受けて1歩、

池田町

社会福

祉協議会事務局

長

が奏功した格好だ。ワインのふるさとを訪ねた。

まねっと運動」を軸に、高齢者同士が支え合う住民主体の介護予防活動

(小山眞作会長)が介護予防プログラムとして2007年に導入した「ふ

保険料の減額幅が全道1位となった。池田町社会福祉協議会

佐藤智彦さん(54歳)は「『ふ

の助教授だった北澤一利さん(認定 海道教育大学釧路分校(現・釧路校)

2006年だった。介護保険法改正 ベースとなっている」と切り出 ねっと』が池田町の地域づくりの

を床に敷き、

あみを踏まないように

案した。格子状に組んだ「あみ」(網) NPO法人ふまねっと理事長) が考

増えても介

| 減る

6



池田町社会福祉協議会事務局長の佐藤智彦さん。 「ふまねっとがなければ今はなかった」と話す

- で参 加 者は

開いた。 4800人に達した。 開 始から3年

導入しており、 委託でボランティアポイント制度を 開いている。 ボランティアポイントの対象とした。 する際はタクシーで送迎する。 につき3人のサポーターが指導にあた はどこの教室にも参加できる。 暮らしをする104歳の男性だ。 禍で減ったものの延べ1523人だっ ターなど18カ所で毎週1回以上教室を 社協が町の補助で賄う 社協は2013年、 参加は無料。 農村部の教室にサポーターを派遣 最高齢は町内の高島地区で1人 町内会館やコミュニティセン 参加者は昨年度、 サポーターの活動は 参加者は75歳以上が 池田町 つからの コロナ

ふまねっと健康教室は「通いの場

をサポートする。 はコロナ禍の影響もあり 内の高齢者(65歳以上)の9 職員)が巡回し、 援員8人(社協の非常勤 5・25%にとどまった。 57%がふまねっと健康教室 に参加した。2021年度 入余り。2018年度は町 池田町の人口は6200

院でふまねっと健康教室を開けた 佐藤さんは「将来、 いろんな可能性が広 介護施設や病

ば、 齢とともに要支援、 がる」と考える。 たりする。 護になったり、 自宅に戻った時にケアプ 友人らと再び交流でき ふまねっとを続けられれ を立ててもらう選択肢が に通うためのケアプラン ぐに利用するのではな ランが必要になったとし 教室に通う高齢者は 旧知のサポーターや ふまねっと健康教室 治療や療養を終えて デイサービスをす 施設や病院で 入院し 要介

加わる。

の —

つ。

子育て中の

性

が中心の住民活動支

参加者

と介護施設、 (共通の土台)とすることで、 「ふまねっとをプラットホ 病院がつながり、 地 1 域 結 4

本来の自立支援だ」と佐藤さんは思 生きる活力につながる。これこそ いを巡らせる。 果として、 本人の尊厳が守られ

ふまねっと」でリハビリ

スバリュ池田店の2階全部を使った にある。2号店はスーパーのマック コ)」を運営している。 ROCOCO 活動支援ルーム「ROCOCO(ロコ 本店が社協事務局の入る建物の1階 池田町社協はボランティア・町民

準備運動をする参加者。左端はふまねっとサポーターズいけだ会長の 永田信恵さん=北部地域コミュニティセンタ

330平方ばのスペースだ。 を開くほか、 なった。社協はふまねっと運動教室 あたり、2階部分の利用を池田町に 打診した結果、 イオンが売り場を1階に集約するに マックスバリュ池田店を展開する フロアカーリングや 社協が使うことに

理事長)は地域住民、 ギュラー(3列×8段)、ハーフ(3列×4 取った人(正会員)は2021年12月現在、 定者を指導するインストラクターの資格を 指導するサポーター、 とするため講習会を開いている。健常者を 定NPO法人ふまねっと(札幌、 拍子を挟んだりするステップもある。 種類以上ある。歌に合わせて歩いたり、 テップ)が初級から中級、上級まで100 を踏まないように歩く運動。足の運び方(ス は新聞紙で手作りできる。 ギュラーとハーフがゴムとナイロン。ミニ 段)、ミニ(2列×4段)の3種類。 NPO法人が開発して販売する「あみ」は 延べ6884人に上る。年会費は3千円。 子状に組んだ「あみ」(網)を床に敷き、あみ ふまねっと運動 50セン四方のマス目を格 特に高齢者を担い手 入院患者や要介護認 北澤一利 認 手

2人配置している。 曜と金曜。 月300円)以外は無料。 機器がある。 由に使えるランニングマシンなどの ニューをそろえる。2階全体がウ ボッチャ、 オーキングコースとなっており、自 受付に住民活動支援員を 太極拳、ダーツなどのメ 利用料は太極拳(1カ 開館は月

たサポーターが到着したのに続き ピンク色のそろいのポロシャツを着 から11時15分までだ。午前9時30分 と健康教室は毎週金曜日の午前10時 ROCOCO2号店でのふまねっ



脳トレの問題を解く清水利美さん(左)

サポーターズいけだ」会長の永田信 は褒め合うこと」だそう。 恵さん(77歳)によると、「重要なの の高い歩き方に挑む。「ふまねっと き終えるまで待つ。次第に難易度 ゆっくり歩いてください」と声が掛 かる。「密」を避けるため、 う順番に歩く。「右、 ふまねっとの「あみ」を踏まないよ ちがサポーターの試技を参考に はかつての半分の20人に絞っている。 い準備運動に続き、 左、 1人が歩 右、 参加者た 左と

は妻の楫子さん(83歳)が運転する車利別地区に住む林三雄さん(88歳)

代弁する。 ると、いろんな方と交流できていい 膜下出血で倒れ、療養を続ける。 ですね」と楫子さんが夫の気持ちを ハビリのため教室に通う。「ここに来 で会場まで来る。 1992年、 クモ

コロナの感染が拡大して以降、 数計と荷物入れのかごを受け取る。 受付で検温し、手指を消毒して、

回来て、参加者の血圧を測り、 指導につなげる。 う。終了後は「歩数」を書き込む。 自の記録帳である「ふまノート」を持 が発生しないよう、細心の注意を払 各会場には池田町の保健師が年に2 参し、出席のスタンプを押してもら 交代で出向く。参加する高齢者は各 ターが4班に分かれ、 います」と心を砕く。25人のサポー 永田さんは「コロナのクラスター 各地の教室に 保健

償ボランティア 語

る「コミュニティバス」が巡回してい の場や役場など町内の拠点を町によ ニューを体験できる。 コミュニティセンターでも各種メ が開かれている。地域の町内会館や サロン「知識カアップサロン」など 健康教室」や「ふれあいマージャン OCOCO本店では「くもん脳トレ 体で運営されている。 社協による「通いの場」も住民主 こうした通い 例えば、 R

> る。10人乗りのワゴン車で、 走らせている。 を40分で1周する。 元のワインタクシーが町と契約して 利用は無料。 市街地 地

り、数字ずくめだった。脳トレの計算 わったり、 していた。当時は運行ダイヤ作成に関 て6年。国鉄時代は蒸気機関車を運転 (85歳)は脳トレ教室に通うようになっ 市街地の旭町に住む清水利美さん 燃料の石炭の量を計算した



マックスバリュ前でコミュニティバスを降りる男性

した」と笑顔を見せる。 なしていて、「生活が規則正しくなりま 問題を解くのは速い。 宿題は朝早くこ

にある老人クラブ連合会の事務局に 電球交換などだ。利用の際は社協内 供するのは30分程度の単発の生活支 EN(ろうれん)支えあいパートナー 家事全般のほか、ごみ出し、窓ふき、 合う有償ボランティアの組織だ。 会」を設立した。高齢者同士が支え 570人)は社協の肝いりで「LOR ラブ連合会(16老人クラブ加盟) 2016年5月、 専門性や緊急性がないもの。 登録する。支援を担うのは 池田町老人ク

利用のつど手渡す。チケットは町内 で使える商品券と交換できる あたり200円のチケットを買い、 あいパートナー」だ。利用者は1回 2日間の養成講座を受講した「支え

会議システム「Zoom」を使って実 た。講座はコロナ下でもオンライン 成講座の費用18万6千円を補助し 時の支援として、2017年度、 末までに、 した2016年9月から翌17年3月 取り組むことにしたのだ。スタート 止めをかけ、 ラブの解散だった。組織の縮小に歯 きっかけは急激な会員減少と単位ク さん(78歳)によると、 老人クラブ連合会会長の庄司朝子 その後も好調だ。池田町は創立 時代に合わせた魅力ある事業に 派遣回数は102回に上 新規会員を獲得するた 取り組みの

どうか」との意見もあった。 クラブの会員以外もお世話するのは スタート前の話し合いでは「老人 いざ始



利用がきっかけで入会

めてみると、

り返る。 度でポイントが付与されるのは介護 員を増やすことができました」と振 どうかで区別しないことで、新規会 する人がいる。庄司さんは「会員か 成感と町の活性化に貢献している充 「これにより、ボランティア活動の達 施設などでのボランティア活動では 池田町のボランティアポイント制 福祉の研修などに参加した時だ。 住民主体の介護予防活動や介

池田町老人クラブ連合会会長の

庄司朝子さん を目指している。 険では補えないサービスを市町村主 度、当初予算で945万2千円に上る。 合事業)の大枠の中に位置づけられ 防·日常生活支援総合事業(略称·総 住民参加のもとで提供すること 国は総合事業を通じて、 般介護予防事業は国の介護予

の場に派遣している。町から社 推進している。住民活動支援員を8 援の担い手を養成したりする業務を 活を支援する活動を創出したり、 含めて3人配置し、高齢者の日常生 考えて実施する事業で、社協は生活 をつくるため、地方自治体が独自に への生活支援体制整備事業の 支援コーディネーターを専任1人を している。高齢者の支え合いの体制 生活支援体制整備事業を社協に委託 これとは別の枠組みで、 非常勤職員として採用し、通い 池田町は 支

680万5千円。 委託料は本年度、 当初予算で

実感が強まる」と佐藤さんは話す。

この間、 919万千円となっており、 前の2018年が552件で が920件で2362万7千 給付費を見ると、2012年 池田町の介護予防サービス コロナ禍の影響を受ける 1443万6千円

防は池田町の一般介護予防事業の中 の地域介護予防活動支援事業に位置

町が介護保険事業特別会

外の事業を含め、

町が同じ枠組みで

算で155万1千円。ふまねっと以 している。本年度の交付額は当初予 計から社会福祉協議会に交付金を出

ふまねっと健康教室による介護予

数字で裏づけ

者延べ人数が22%減っている。 率にして61%も減った。 新規認定申請者が3%、要支援認定 人口が23%増えたなかで、 高齢者人口が6%、 別の調査で 85歳以上の 要支援の

社協に支給する交付金の総額は本年

8期は9・7%に増えている。 額の割合は第7期の5・9%から第 事業のための地域支援事業に充てる だ。この基準月額の中から介護予防 314円は全道の自治体でトップ 者)を見ると、 介護保険料基準月額(1号被保険 第8期は5186円で、下げ幅 第7期が5500

みを全国の自治体が注視している。 働による、池田版、介護予防の取り組 と考えています」と説明する。 ど介護予防事業の影響があったもの が下がったことには、ふまねっとな 援認定者が減ったことや介護保険料 行政と社会福祉協議会、住民の協 池田町の鈴木聞福祉課長は「要支



池田町の鈴木聞福祉課長



池田町の介護給付費の削減効果

要支援の新規認定申請者が34%減少し、要支援の新規認定申請者が22%減少し、 要支援認定者延べ人数が22%減少し、 介護給付費が61%減少した。その結果、 介護保険料を5,500円から5,186円に値下げした。 参考までに、2022年度の生活支援整備費は6,805千円。 池田町ではこの間に高齢者人口が6%増加(同年の一般介護予防交付金が9,452千円 85歳以上人口が23%増加したが、

-14,437,000	-368	増減
9,190,000	552	2018
23,627,000	920	2012
介護給付費	要介護申請件数	中

(『北海道の国保』2022年8月号9頁』

サポーターズユニホーム新調がまねったユニホーム新調

南んでいる。 持ちを新たに地域の健康づくりに ピンクのポロシャッで、会員も気って新しいユニホームを作った。 4月に結成巧周年を迎えるに当た 藤敏昭会長、会員%人)が、来年まねっとサポーターズいけだ」(佐 運動」の普及、指導に当たる「ふまねっと

挙げて張り切る会員結成で周年に向け、こぶしを

を 数室に会員を派遣して指導 どで定期的に開かれる健康 チフレーズに、町内会館な 健康につながる」をキャッ 連。「自らの健康が地域の 祖みではなく、町社協、同 神みではなく、町社協、同 サポーターズ単独の取り

三浦さんが図案背に青虫キャラ

ムとしては、発足時にそろサポーターズのユニホー



が描かれている楽しむ青虫のデザイン背中にはふまねっとを

には「Solution」とといい。ことのといい。とのことのといい。なならい。なならい。また、胸がケットの三浦夏実主任がデザイントが描かれており、町社協っとを楽しんでいるイラストラクターの青虫がふまれて 変援ルーム ROU)」のイメージ・町民活動し、たオレンジのジャケット、結成の年の節目に合わせて作

いこう」と呼び掛けた。 く長く、やめないで続けてた際の言葉を紹介し、「細社など主催)で基調講演し フォーラム(十勝毎日新聞での年に開かれた介護予防 長谷川さんが町田園ホールで死去したことに触れた。

と話していた。
が健康を維持できている」
っとのおかげで多くの町民もある郷司さんは「ふまねサポーターズの前会長で

(小縣大輝)