

認知症の人を対象とした実技研修会で寄せられた質問への回答を公開します。

令和3年11月19日

認定 NPO 法人ふまねっと 理事長 北澤一利

令和3年8月24日、9月14日、10月12日にオンラインで行われました「認知症の人を対象としたふまねっと運動の実技研修会」で寄せられた質問に回答させていただきます。アンケートにたくさんのご協力を下さりまして、誠にありがとうございました。

さらにご質問やご意見、ご要望がございます場合には、たいへんお手数ですがあらためて[info@fumanet.org](mailto:info@fumanet.org)まで送信して下さい。後日、またこの場所で公開させていただきます。今後も皆様の活動にお役に立てますように努めて参ります。

	質問	回答
1	私は施設の勤務をしておりませんので、実践結果を出すことができません。なので手前勝手ですが、研究結果をお知らせいただいて、今後、多くなる認知症高齢者のふまねっと運動に活用させていただきたいと存じます。	今後、実践する機会が増えてくると思います。その時に、またお力添えをお願い申し上げます。 研究結果は、集まり次第皆様にご報告申し上げます。
2	認知症の方の指導方法は大変参考になりました。特に実技指導は教室の認知症の方を指導するのにとても良い方法だと思いました。実施はまだ未定ですが、今後計画お立て週1、2回行って見ようと思っております。とても良い指導方法を考えて下さった事に心より感謝いたします。ありがとうございました。	練習帳を試して使用感を教えて下さい。地域には、これから認知症の方が増えていくと予想しております。 その方々の受皿となる場所と方法をいまから準備していくことができれば良いと考えて、このような研修会を企画しました。機会がございましたらお試し下さい。
3	ふまねっとの新たな可能性を感じました。勤務のデイサービスでふまねっとを取り入れたいと思っておりますが、30分ほどのレクリエーションの時間内でできる方法は無いかと思案中です。あくまで私の個人レベルでの考えなので、他のスタッフを巻き込んでいくために時間をかけてゆっくりと計画しようと思っております。	30分ほどのレクで、集団でおこなう場合には、なかなか認知症の改善につながるような練習は難しいと思います。 今回ご紹介したのは、個別指導の方法です。個別に楽しくコミュニケーションをおこなう方法です。機会があればお試し下さい。
4	共同研究会のメンバーへの参加については、一度体験してみて検討させていただこうと思っております。	共同研究会は、自由にご参加いただけるようになりました。機会があれば、ご参加下さい。

5	<p>今回の研修を通じて対象者とのコミュニケーションツールとしてのふまねっとの可能性を感じました。今後も自院や地域での活動活かしていきたいです。</p>	<p>そこが一番のポイントです。運動、レク、機能改善などではなく、「コミュニケーション」の手段としてのふまねっと運動です。それが伝わりよかったです。</p>
6	<p>研修ありがとうございました。感想です。簡易ネットを用い、省スペース、少人数で開催、デモできるのでは、と感じました。「一般介護予防事業」のひとつとして考えてみたい。質問です。ステップの「おいしい」レベルは、ネットを踏む、手拍子の間合いがずれた、ステップが異なっているなどの内、いずれか一つでも失敗の場合を「おいしい」として計数するのでしょうか？</p>	<p>ご質問をありがとうございました。その後、多くの方～同じ質問が寄せられました。その結果、「おいしい」の評価は使用しないことになりました。 この記録欄は次回の改定で削除いたします。現時点では、挑戦した回数と、成功の回数のみをカウントして下さい。 この後も、この試作版の更なる訂正や修正が生じる可能性がありますことをお含み下さい。</p>
7	<p>実際に介護事業所等で取り組もうとするのであれば、事業所の形態に応じた介護保険法の「運営の基準」による規制があったり、事業所の管理者、認知機能に障害を持つ方に対応するケアプランを作成するケアマネージャー等の、認知症介護に対する認識の持ち方によっては、取り組みに協力してもらえるかどうか、困難な側面もあるかもしれません。 また、認知機能に障害を持つ要介護者の中核症状、周辺症状の態様によっては、指導を拒絶されたり、周辺症状の亢進を引き起こすなどの場面も想定して取り組まねばならないと思います。私も以前若干の取り組みを行ったことがあります、実際に介護の現場でふまねっとの指導に取り組まれている方のご意見も伺ってみたいですね。</p>	<p>これまでもふまねっと運動を普及する過程で、常に制度の壁にぶつかってきました。既存のリハビリや運動機能改善のプログラムとは異なりますので、施設の管理者がこれを導入するのは簡単ではないようです。 医療現場でも、介護現場でも、報酬が付かない方法で取り入れているところが多いようです。 今後は、制度内でこれを導入するための方法等を、実践する現場の方々にご紹介いただくような企画を検討したいと思います。</p>
8	<p>研修遅くまでお疲れさまでした。北澤先生のお話、ふまねっとをするときのかけ声が聞け嬉しかったです。ありがとうございました。 9時に退室させていただいたので皆さんの感想が聞けなくて残念でした。</p>	<p>ふまねっとの最中の声かけは、日々の練習の成果です。なかなか、すぐには上手にできないので、はずかしがらずに、堂々と、強く大きな声でやる練習をすればかならずできるようになります。 認知症の人は、集団で指導するときは、</p>

	<p>認知症のある方で左右が分からなくなる方がいらっしゃいます。間違ってもそのままふまねっとをしてもらっています。理由は参加していただけるだけでよしとしていましたが今回研修を受けて、これではふまねっとをしている意味がないのかなと思いましたが。どうでしょうか？ 短い時間でのふまねっとをする方法はいいですね。実践していきたいと思います。</p>	<p>間違ってもそのままやってもらうのがいいと思います。皆さんで、同じことに参加する意義、出来るようになるのを応援する、見守るなどの意義があります。</p> <p>個別指導の場合は、お手本を何度もみせて、正しいステップに修正することができます。</p>
9	<p>とても興味ある画期的な方法だと思いました。ただ、自分の活動では月に2回訪問している方に限られ研究対象としては対象外になります。「メンバーとして参加したい」に◎をしましたが、実践が伴わないのに参加できるのでしょうか？</p>	<p>研究対象としては含まれないようですが、いつでも共同研究会にはご参加下さい。実践している方からの、感想や課題、手応え、使用感を共有することができるのではないかと思います。</p>
10	<p>今回の研修会参加者は 医療・福祉関係者等になっていました。私は今 無職で何処にも所属していませんので 共同研究会のメンバーには 入れないと思いました。</p>	<p>共同研究会は、インストラクターの方の他、一般の方にもご参加いただけるように変更いたしました。ご関心がございましたら、ご参加下さい。</p>
11	<p>動画出演の認知症の方は足がしっかりされておりました。うちの88歳の母はよぼよぼ歩いています。バランス力がなく1分片足が10秒から15秒ですのでふまねっとすると片足になる瞬間があり、結構疲れるようです。週一回20分位しています。認知症で足が弱ってる人はいないのですか？ まだまだ生きたいと思っているのでふまねっと嫌がらずにしています。楽しんでと言うより、真面目な人なので真剣に覚えて間違えないように頑張っています。</p>	<p>歩行機能改善も、認知機能改善も、同じ原理だと考えて下さい。ふまねっと運動のステップは間違えても良いので、「注意して」あみを踏まないようにゆっくり歩いて下さい。ウォーミングアップステップ1と2と3を、できるだけゆっくりとしたテンポで、くり返しやって下さい。余裕があれば、手拍子を追加して、楽しくやってください。</p> <p>歩行時のバランスが改善することと、注意、集中、記憶などの認知機能の改善ができます。</p> <p>お母様の場合は、週1回では少ないです。週3回（できれば毎日）を目標にして下さい。</p>
12	<p>私は普段特別養護老人ホームで看護師兼機能訓練指導員として勤務しています。</p>	<p>どの現場でも、機能訓練をしたいと思う職員の方は多くても、時間と人手が足り</p>

	<p>在宅の方に限らず、今回のコロナの影響は大きく、ボランティアや家族の面会が中止になり、外出も受診のみになったことで、入居者の認知症状が進行し、ADLの低下も目立っています。そのような中で、ふまねっとを活用できないかと言う思いから今回の研修会に参加させて頂いた次第です。現在の入居者の状態で、どの程度の方にふまねっとを実施できるか、現段階では正直分かりませんが、モニターの開始してみたいと考えています。9日の研究会には勤務の都合で参加は難しいですが、継続的に研究会を開催して頂けるなら是非にと思っています。宜しくお願いします。</p>	<p>ず、手が回らない状態ではないかと思えます。</p> <p>そのうちに、ADLの低下が進行してしまいます。楽しくグループでレクをやるには、準備を入れて1時間程度の時間が必要です。しかし、今回の個別指導の場合は、20～30分程度で十分な訓練ができると思えます。グループ指導を諦めて、まずは、緊急性の高い方から始めて頂くことをご検討下さい。</p>
13	<p>当院(精神科病院)の作業療法場面でふまねっとをさせていただいております。今回認知症の方へのふまねっと指導法は参考になりました。ありがとうございました。</p> <p>当院においても、近年、認知症の患者様の入院が増えてきています。しかし、当院に入院する患者様は、施設では対応困難な方(認知症レベルの重い方)が多いことや、作業療法内でカウントを取らせていただいているので、中々個別に行うことが難しいのが現状です。</p> <p>なので、共同研究にもお役に立てそうもなく、残念です。</p> <p>興味はありますので、練習帳は是非送っていただきたいと思えます。</p> <p>また、時々研修に参加させていただきたいと思っておりますので、よろしく願います。</p>	<p>作業療法士の方にふまねっと運動をもっと紹介していくように努めます。作業療法士の方がもつ課題やニーズもお聞きして、それに答えるにはどうしたら良いかを研究したいと思えます。</p> <p>現時点では、すぐに開始することができない現場の事情があることは理解出来ました。また、より詳細に制度上の課題や壁のお話しをおうかがいできますと、導入方法を検討することができると思えます。</p> <p>重度の方にも、諦めずにふまねっと運動を試して頂きたいと考えております。機会があれば、訪問のうえで、デモンストレーションをさせていただくことも可能です。</p>
14	<p>開始時間が参加しやすい時間でした。内容は、『こんなに繰り返してもいいのね〜』と、思いながら見ました。他の方お話しも聞けて、勉強になりました。</p>	<p>今回の新しい指導法は同じステップの「繰り返し」です。ところが、認知症の人は、同じステップを「繰り返すことができない」のです。それを、繰り返すことがで</p>

		きるように練習(コミュニケーション)するのです。より指導が簡単になると考えています。また、効果も見えやすくなると思います。
15	病院に勤務している場合、作業療法士さんか理学療法士さんを巻き込むと、診療報酬の請求ができます。残念ですが看護師だけではだめでしたので、精神科に勤務している時はそうしました。病院の収入につながっているということで、勤務時間内に肩身の狭い思いもすることなく実施することができ、患者さんも喜んでくれました。	貴重な情報のご提供をありがとうございます。看護師さんだけでやっている現場もございますが、やはり、作業療法士さんがいっしょにやったださるほうが、病院の公式なメニューとしてすすめることができるようです。肩身の狭い思いをしなければならぬのは、とても申し訳ないと感じてしまいます。対応策を皆さんからもお聞きしたいと思います。
16	とても楽しい研修会でした。利用者様のレベルに合わせたステップを行うためのヒントを得られた気がします。	ありがとうございます。対象別に、重度、軽度のレベルに合わせて、練習帳を作成していきたいと思います。
17	新しいふまねっこの活用方法が学べて良かったです	一つのステップだけという点が、新しい提案です。
18	レクではなく、認知症の人を対象にした研究が面白うそうです。	ありがとうございます。認知症の人の改善につながる指導法の研究はまだまだできることがたくさんあると思います。
19	動画で紹介された指導の1回あたりかかった時間はどれくらいか知りたい。	準備運動や運動後の振り返り(日付の器を句を確かめる質問)までいれると40分くらいです。運動だけでは、20分くらいです。