

北海道の国保

8

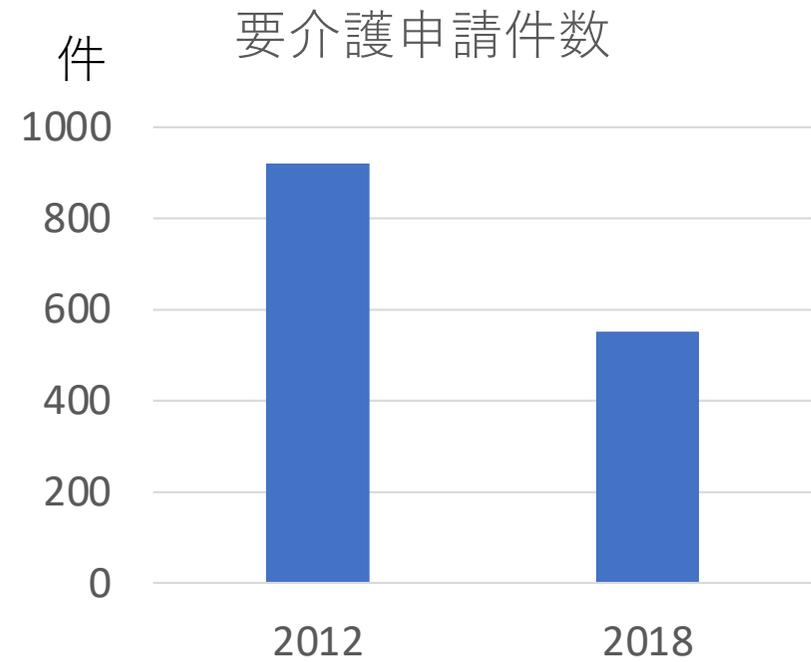
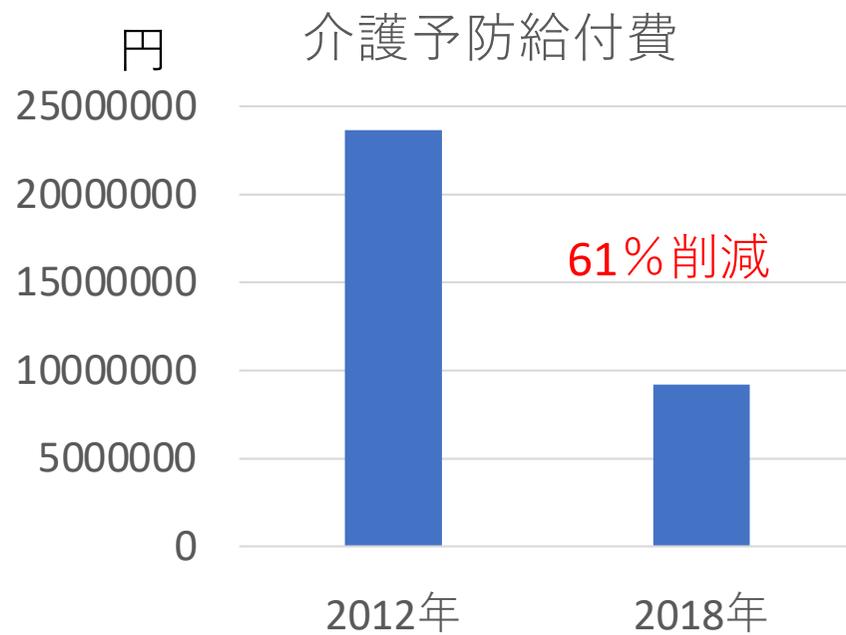
2022.August

No.753



特集 池田町

「ふまねっと運動」で介護予防
高齢者増えても介護需要減る



池田町の介護給付費の削減効果

池田町ではこの間に高齢者人口が6%増加し、85歳以上人口が23%増加したが、要支援の新規認定申請者が34%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。**同年の**一般介護予防交付金が9,452千円**

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

(『北海道の国保』2022年8月号9頁)

高齢者増えても介護需要減る

「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)。サポーターの励ましを受けて1歩、また1歩と進む=ROCOCO 2号店

高

齢化率が45%と十勝管内ナンバーワンの池田町で、行政と社会福祉協議会、住民が一体となった介護予防の取り組みが実効を上げている。池田町では高齢者人口が増えているのに、要支援の新規認定申請者、認定者とも減っている。第8期介護保険事業計画では、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(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が奏功した格好だ。ワインのふるさとを訪ねた。

池田町社会福祉協議会事務局長の佐藤智彦さん(54歳)は「『ふまねっと』が池田町の地域づくりのベースとなっている」と切り出す。2006年だった。介護保険法改正に伴い、介護保険による介護予防事業が始まった。池田町では当時、過疎化と高齢化が急速に進んでいた。

佐藤さんはケアマネジャーの経験から、「介護保険サービスだけでは高齢者の自立支援は難しい。住民の皆さんに力を付けてもらうほうが効果的だ」と考え、住民主体の介護予防活動として翌年、「ふまねっと運動」を実践する「ふまねっと健康教室」を全町で始めた。

ふまねっと運動は2004年、北

海道教育大学釧路分校(現・釧路校)の助教授だった北澤一利さん(認定NPO法人ふまねっと理事長)が考案した。格子状に組んだ「あみ(網)」を床に敷き、あみを踏まないように歩くことで、認知機能や歩行時のふらつきが改善されることが実証されている。

佐藤さんは町内会連合会に声を掛け、全ての町内会長と18人で釧路に北澤さんを訪ね、ふまねっと運動を体験した。その後、研修受講を呼びかけて指導資格のあるサポーターを養成し、事務局となる自主組織「ふまねっとサポーターズいけだ」の設立を支援した。そうしたサポーターが町内各地でふまねっと健康教室を



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

の一つ。子育て中の女性を中心の住民活動支援員8人(社協の非常勤職員)が巡回し、参加者をサポートする。

池田町の人口は6200人余り。2018年度は町内の高齢者(65歳以上)の9.57%がふまねっと健康教室に参加した。2021年度はコロナ禍の影響もあり、5.25%にとどまった。

佐藤さんは「将来、介護施設や病院でふまねっと健康教室を開けたら、いろんな可能性が広がる」と考える。

開いた。開始から3年で参加者は4800人に達した。社協は2013年、池田町からの委託でボランティアポイント制度を導入しており、サポーターの活動はボランティアポイントの対象とした。現在、町内会館やコミュニティセンターなど18カ所毎週1回以上教室を開いている。参加者は昨年度、コロナ禍で減ったものの延べ1523人だった。参加は無料。参加者は75歳以上が多い。最高齢は町内の高島地区で1人暮らしをする104歳の男性だ。町民はこの教室にも参加できる。1カ所につき3人のサポーターが指導にあたる。農村部の教室にサポーターを派遣する際はタクシーで送迎する。費用は社協が町の補助で賄う。

ふまねっと健康教室は「通いの場」

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



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ー

加わる。「ふまねっとをプラットフォーム(共通の土台)とすることで、地域と介護施設、病院がつながり、結

「ふまねっと」でリハビリ

池田町社協はボランティア・町民活動支援ルーム「ROCCOCO(ロココ)」を運営している。ROCCOCO本店が社協事務局の入る建物の1階にある。2号店はスーパーのマック

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

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

ふまねっと運動 50センチ四方のマス目を格子状に組んだ「あみ」(網)を床に敷き、あみを踏まないように歩く運動。足の運び方(ステップ)が初級から中級、上級まで100種類以上ある。歌に合わせて歩いたり、手拍子を挟んだりするステップもある。認定NPO法人ふまねっと(札幌、北澤一利理事長は地域住民、特に高齢者を担い手とするため講習会を開いている。健康者を指導するサポーター、入院患者や要介護認定者を指導するインストラクターの資格を取った人(正会員)は2021年12月現在、延べ6884人になる。年会費は3千円。NPO法人が開発して販売する「あみ」はレギュラー(3列×8段、ハーフ(3列×4段)、ミニ(2列×4段)の3種類。材質はレギュラーとハーフがゴムとナイロン。ミニは新聞紙で手作りできる。



脳トレの問題を解く清水利美さん(左)

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

ROCOCO2号店でのふまねつと健康教室は毎週金曜日の午前10時から11時15分までだ。午前9時30分、ピンク色のそろいのポロシャツを着たサポーターが到着したのに続き、参加者が2人、3人と集まってくる。

受付で検温し、手指を消毒して、歩数計と荷物入れのかごを受け取る。コロナの感染が拡大して以降、定員はかつての半分の20人に絞っている。

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

利別地区に住む林三雄さん(88歳)は妻の楯子さん(83歳)が運転する車

有償ボランティア好調

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

る。1992年、クモ膜下出血で倒れ、療養を続ける。リハビリのため教室に通う。「ここに来ると、いろんな方と交流できていいですね」と楯子さんが夫の気持ちに代弁する。

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

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

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

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

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



マックスバリュ前でコミュニティバスを降りる男性

2日間の養成講座を受講した「支えあいパートナー」だ。利用者は1回あたり2000円の手ケットを買い、利用のつど手渡す。手ケットは町内で使える商品券と交換できる。

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

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



池田町老人クラブ連合会会長の庄司朝子さん

めてみると、利用がきっかけで入会する人がいる。庄司さんは「会員がどうかで区別しないことで、新規会員を増やすことができました」と振り返る。

池田町のボランティアポイント制度でポイントが付与されるのは介護施設などでのボランティア活動ではなく、住民主体の介護予防活動や介護、福祉の研修などに参加した時だ。「これにより、ボランティア活動の達成感と町の活性化に貢献している充実感が強まると佐藤さんは話す。

予防効果、数字で裏づけ

ふまねっと健康教室による介護予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づけられ、町が介護保険事業特別会

計から社会福祉協議会に交付金を出している。本年度の交付額は当初予算で155万1千円。ふまねっと以外の事業を含め、町が同じ枠組みで

社協に支給する交付金の総額は本年度、当初予算で945万2千円に上る。一般介護予防事業は国の介護予防・日常生活支援総合事業(略称・総合事業)の大枠の中に位置づけられる。国は総合事業を通じて、介護保険では補えないサービスを市町村主体、住民参加のもとで提供することを目指している。

これとは別の枠組みで、池田町は生活支援体制整備事業を社協に委託している。高齢者の支え合いの体制をつくるため、地方自治体が独自に考えて実施する事業で、社協は生活支援コーディネーターを専任1人を

含めて3人配置し、高齢者の日常生活を支援する活動を創出したり、支援の担い手を養成したりする業務を推進している。住民活動支援員を8人、非常勤職員として採用し、通いの場に派遣している。町から社協への生活支援体制整備事業の委託料は本年度、当初予算で680万5千円。

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



池田町の鈴木聞福祉課長

率にして61%も減った。別の調査では、高齢者人口が6%、85歳以上の人口が23%増えたなかで、要支援の新規認定申請者が34%、要支援認定者延べ人数が22%減っている。介護保険料基準月額(1号被保険者)を見ると、第7期が5500円、第8期は5186円で、下げ幅314円は全道の自治体でトップだ。この基準月額の中から介護予防事業のための地域支援事業に充てる額の割合は第7期の5.9%から第8期は9.7%に増えている。

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

池田の健康支え15周年へ

ふまねっととサポーターズ ユニホーム新調

【池田】介護予防として町内で盛んに行われている「ふまねっと運動」の普及、指導に当たる「ふまねっとサポーターズいけだ」(佐藤敏昭会長、会員38人)が、来年4月に結成15周年を迎えるに当たって新しいユニホームを作った。ピンクのポロシャツで、会員も気持ち新たに地域の健康づくりに励んでいる。



結成15周年に向け、こぶしを挙げて張り切る会員

サポーターズは2007年4月に発足。当時、町内会連合会の会長だった郷司明さん(84)が町社会福祉協議会を介してふまねっとの存在を知り、先進的に取り組む道教育大学釧路校を視察後、十勝でいち早く取り入れた。

サポーターズ単独の取り組みではなく、町社協、同連合会の3者が協力して推進。「自らの健康が地域の健康につながる」をキャッチフレーズに、町内会館などで定期的に開かれる健康教室に会員を派遣して指導している。

背に青虫キャラ 三浦さんが図案

サポーターズのユニホームとしては、発足時にそ



背中にはふまねっとを 楽しむ青虫のデザインが描かれている

えた黄色のジャケット、結成10年の節目に合わせて作ったオレンジのジャケットに続いて3着目。背中には「ボランティア・町民活動支援ルームROCOOCO(ロココ)」のイメージキャラクターの青虫がふまねっとを楽しんでいるイラストが描かれており、町社協の三浦夏実主任がデザインを担当。また、胸ポケットには「15」の数字や「Anniversary」といった英字を入れた。

11月20日に行われた例会には会員ら約40人が新調したユニホームを着て参加し、再スタートを切った。町社協の佐藤智彦事務局長があいさつで、認知症医療の第一人者として知られる精神科医の長谷川和夫さん(東京)が11月13日に92歳で死去したことに触れた。長谷川さんが町田園ホールで09年に開かれた介護予防フォーラム(十勝毎日新聞社など主催)で基調講演した際の言葉を紹介し、「細く長く、やめないで続けていこう」と呼び掛けた。サポーターズの前会長でもある郷司さんは「ふまねっとのおかげで多くの町民が健康を維持できている」と話していた。

(小縣大輝)

ピンクのポロシャツ 健康長寿を

池田の「ふまねっと」普及団体 ユニホーム新調



ピンク色のユニホームを新調した「ふまねっとサポーターズいけだ」のメンバー

【池田】介護予防運動「ふまねっと」の普及を図る「ふまねっとサポーターズいけだ」(佐藤敏昭会長、38人)が4年ぶりにユニホームの

ポロシャツを新調した。黄色、オレンジ色に続き、3着目はピンクで「顔映りが良いように」と選んだ。

2007年4月27日結成

(椎名宏智)

の同団体が来年の15周年を前に早々とそろえた。

背中側に、町社会福祉協議会が運営する施設と同名のマスコットキャラクター「芋虫のロココ」が、ふまねっとをしている絵が描かれている。

池田町の「ふまねっと」は同団体初代会長の郷司明さん(84)らが06年11月、釧路へ視察に行ったのが始まり。探しだしたのが町社協で現在事務局長の佐藤智彦さんで、住民の健康長寿が狙いだった。

以来、同団体が町内会や老人会にメンバーを派遣し、ともに「ふまねっと」をしながら高齢者の健康を支えている。郷司さんは「ふまねっとが池田町に根付き、町のお年寄りが元気になったから介護保険料が抑えられている」と満足そう。佐藤さんは「継続が大切。やめずに15年間続けてきたことがすばらしい」と話している。