

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

2022年
12月10日発行
秋冬号
NO.50

正会員の現況 (2022年11月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	4,150
	インストラクター	2,377
	重 複	-779
	その他	2
合 計		5,750

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

TEL 011-807-4667 FAX 011-351-5888 E-mail 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：富士の山	4
相続のいろは第8回	17
フォーカス：北海道池田町のみなさん	18
地域福祉に関する研究紹介	20

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率を21%低下させる効果が期待できます(厚生省研究班)。

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



稚内市役所と稚内市社会福祉協議会のご協力により、7月15日のパワーアップ研修会には22人、講演会には42人が参加しました。コロナ禍でも活動を続けていたサポーターが、胸をはって基本の復習をしました。

広告募集

ふまねっとひろばに広告を募集します。
事務局までご連絡ください。

サイズ 縦38mm×横90mm (この枠のサイズです)

発行部数 12,000部

価 格 表紙・裏表紙 22,000円(税込)

上記以外 11,000円(税込)

サポーター活動報告

「ふまねっと・なかふらの」の活動紹介

中富良野町社会福祉協議会 (北海道中富良野町)

たきもと つぐひと
瀧本 丞史

ふまねっと・なかふらの の設立



中富良野町では、隣町の上富良野町での取り組みも参考にしながら、ふまねっと運動を「第3期地域福祉実践ぐらん」に組み込み、町民の健康づくりと介護予防の推進及び仲間づくりに貢献することを

目指して、平成25年から活動を開始しました。



北海道中富良野町

人 口 4,706人

高齢化率 36.5%

(2022年10月31日現在)

中富良野町は北海道のほぼ中央に位置し、ラベンダー畑をはじめとする自然景観と農作物に恵まれた町です。北星山(町営ラベンダー園)の山頂からは十勝岳連峰と田園風景の絶景が一望できます。

ふまねっと運動を取り入れてから約2年間、サポーターには社会福祉協議会事業の運動教室で個人ボランティアとして活動していただいていた。その後運動教室の参加者が増えたことでサポーターの活動が活発になり、情報や知識を共有しながら仲間と連携していく必要性が強まったこともあり、平成27年「ふまねっと・なかふらの」を設立しました。社会福祉協議会が中心となり、町民サポーター20名、役場職員3名のご協力を得ながら、住民主体の健康づくりを地域に定着させ、認知症予防や介護予防を住民の力で実現することを目指して活動を開始しました。来年で10年目の節目を迎えます。

現在は町民向けの運動教室を月2回開催し、町の銀嶺大学や町内サロン等から依頼があった際には、会場へ出向き活動を行っています。「ふまねっと・なかふらの」の役割については、社会福祉協議会が事務局を担い、サポーター全員で教室の進行を行いながら、設立当初から活動されている親切で優秀な美人サポーターさんを頼りに助言等をいただきながら、毎回楽しく運動教室を行っています。

参加者、サポーターの様子

昨今のコロナ禍で運動教室の開催ができない時期が続きましたが、本年5月にNPO法人ふまねっとに依頼したオンライン研修を機にサポーターの意欲が更に向上しています。本年の自主練習は残り3回を予定しています。また新規の参加者が増えることを目的に体験会も併せて行っていく予定です。



5月開催の自主練習に参加したサポーターさんです。

現在参加していただいている方には、おひとりで生活をされている方や要介護状態の方、難聴の方など様々で、個別対応が必要な状況もありますが、サポーター同士意見を出し合い「参加者の笑顔」を目標に運動教室を行っています。また、一年を通して参加された方には皆勤表彰を行う工夫をしています。

今後も参加人数が増えるよう様々なアプローチを行い、歩行能力や認知機能の維持を最大目標とし、やりがいや生きがいが相互に感じられるような居場所になればと考えています。

そんなたくさんの魅力が詰まった「花と香りと味覚のまち」中富良野町へ、ぜひ遊びに来てください。



自主練習 兼 体験会の様子です。

体験会には、たくさんの方が参加してくれました。

参加者の声



今年は、皆勤賞目指して頑張る。
(70代女性)



上手くできなくて夜眠れない時もあったけど、できた時は最高の気分になって、その日の晩酌はつい飲みすぎちゃうんだー。(60代女性)

サポーターの声



間違った方法を教えないように気を付けたい。(50代女性)



参加者がたくさん来てほしい。
(50代女性)



活動の活性化に繋げていきたい。
(40代男性)



インストラクター活動報告

ふまねっと、はじめました

社会福祉法人平元会 特別養護老人ホーム寿幸園（青森県青森市）
作業療法士 田代 愛



ふまねっととの出会い

私がふまねっとに出会い、資格を取ったのは、10年前精神科病院に勤めていた時でした。当時は大集団でふまねっとをしていて、進め方に悩んだことが思い出されます。その後、老人保健施設へ異動しました。そこで、認知症を持つ方にふまねっとを指導して、楽しい時間を提供することができました。

特養でのふまねっと

現在は特別養護老人ホームに勤めています。当園はユニット型であり、長期入居・短期利用を合わせて12ユニットで合計108名です。入職して2年6か月が経過し、私はレクリエーションの幅を広げたいと思ってました。そこで、ここでもふまねっとができるのでは？、とためしてみることにしました。レクリエーションは毎週火曜日に行っており、現在ふまねっとには3名の方が参加しています。

 Aさん(80代女性) アルツハイマー型認知症
短期記憶力低下、^{ようつい}腰椎圧迫にて跛行あり、歩行不安定。

 Bさん(80代女性) アルツハイマー型認知症
短期記憶力低下、^{えんぱい}円背姿勢は目立つが、身体機能は高い。歩行不安定。

 Cさん(80代女性) アルツハイマー型認知症
短期記憶力低下、^{しょうそうかん}記憶の混乱と焦燥感。夜間の転倒率が高い。^{どっぽ}独歩可能。

2022年7月19日、この3名を対象にふまねっとのウォーミングアップステップを3種類行いました。初めてのふまねっとでしたが3名の関心は高く、私が説明している時には一緒に足ぶみをされていました。また、お互いの歩く様子をしっかり見学し、終わった後は自然に拍手をされ、笑顔が見



一緒に"あみ"を準備します。

られて安心しました。ですが、私が久しぶりにふまねっとを行ったので急ぎ足になったことや、私自身の緊張もあり“何かが違う”と感じました。

そこで7月28日、青森市で行われたパワーアップ研修に参加しました。約10年ぶりに北澤先生にお会いすることになり、認知症の方への実践方法などのアドバイスをいただきました。

ふまねっとの効果

早速、8月2日に教えていただいた方法に変えて実践。ウォーミングアップステップ1のみ、ひとりずつ行っていただきました。すると雰囲気が変わりました。自信なさそうに"あみ"の前に出てこられた人が、終わった後はさっぱりしたような嬉しそうな表情になります。7月19日には見られなかった表情でした。

ハーフサイズを使用しているので折り返しが必要となりますが、3名とも始めの右足を忘れます。しかし、歩き出してから思い出して修正する方が現れました。次の週は、"あみ"を踏んで歩いていた方が、踏まずに歩けるようになりました。また次の週は"あみ"を用意すると「前にもやったことあるよな?」と思い出されたり、「やってみへんが!間違ってもいいはんで! (やってみたら?間違ってもいいから)」と励ます声が聞こえました。毎週何かできて、何かを忘れて、何かが起こります。

3名は私が想像していた以上に真剣に取り組まれました。できた時は喜び、楽しんでいただけたようです。ユニットに戻る時には自然に手を繋いで歩いています。交流の場として成立です。そういった様子を見ることができ、嬉しく思っています。また、私自身もふまねっと運動を通して認知症の記憶に関して観察する視点を増やすことができました。

10年ぶりに始めたふまねっと運動。あの頃とは違った楽しさが生まれました。私の強みのひとつとして、みんなで楽しく続けられたらと思っています。



さあ、練習です。

Step
ステップ指導
アドバイス


富士の山

【ステップの説明例】

右のマスを歩くステップと、左のマスを歩くステップの2種類のステップを掲載しています。まずは右のマスを歩くステップを練習しましょう。

説明

4歩ずつ歩くステップです。

手本

手で示す

真ん中のマスに左。右のマスに右、左、右、と歩きます。これを繰り返します。

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、1、2、3、4、5、6、7、8・・・と歩きます。

テンポを示す

テンポは、1、2、3、4。とゆっくりです。
では、1人ずつやってみましょう。

誘導

〇〇さん、こちらどうぞ。

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手拍子をうちながら歩いてみましょう。

32 31 30	29 29	31 32 30
28 27 26	25 25	27 28 26
24 23 22	21 21	23 24 22
20 19 18	17 17	19 20 18
16 15 14	13 13	15 16 14
12 11 10	9 9	11 12 10
8 7 6	5 5	7 8 6
4 3 2	1 1	3 4 2

て～

見おろし

山を

しほう
四方の

し～

上に出

雲の

あたまを

相続のいろは

第8回：こんなときは弁護士に相談しよう

このコラムでは、相続に関するお役立ち情報をお届けしています。今回は、実際に当事務所にご相談いただいた解決事例をご紹介します。

ケース① 先妻の子と遺産分割が成立した事例

夫がマンションを残して亡くなりました。夫には先妻との間に子どもがいましたが、会ったことがなく、どこにいるかもわかりません。マンションを売りたいかったのですが、夫名義であったため、先妻の子と遺産分割をしない限り売ることができないと不動産屋から言われてしまいました。



亡くなった夫が再婚で、先妻との間に子どもがいた場合の相続問題です。遺産分割の条件は「相続人全員の合意」が必要で、この条件は法律で決まっています、原則として必ず必要なので避けて通ることができません。先妻との子どもとの連絡手段が一切ない、という場合、**弁護士を通して先妻との子どもの居場所を調べて連絡を取ることができ、無事にこちらの要望を伝えて円満に遺産分割の合意をとることができました。**



ケース② 海外で行方不明になった兄弟との間で遺産分割が成立した事例

父が不動産を残して亡くなりました。母は既に他界し、父の子どもは私を含めて4人いましたが、そのうちの一人が海外に引っ越した後、連絡が取れなくなっていました。不動産を処分したかったのですが、遺産分割ができずに困っていたところ、弁護士さんに相談しました。



「相続人と連絡が取れない」という状況で、その該当となる人が海外に住んでいるかもしれない、という場合です。海外に住んでいる可能性が高い場合、日本のように戸籍や住民票をたどることはできないため、外務省を通して住所の調査をすることになります。しかし今回は外務省に照会してもやはり行方がわからなかったのです。そこで、**裁判所に「不在者の財産管理人の選任の申立て」をしました。結果的に無事に協議することができ、不動産を売却することができました。**



弁護士への依頼は精神的メリットも

相続の手続きに直面するということは、つまり大切な方を亡くした直後ということ。それだけでも耐え難いほどの大きなショックであるところ、あらゆる手続きをご自身で対処するというのはかなりの心労です。弁護士に依頼するメリットは「弁護士はやるべきことを淡々と代理できる」というのもひとつです。弁護士に事務的な手続きを任せることで、じっくりと故人と向き合うことができます。

複雑な事情がある場合や相続人同士が疎遠な場合など、なかなかスムーズに話し合いが進まない場合や、揉めごとが起こりそうな場合は、はやめに弁護士などの専門家に相談することをお勧めします。



認定 NPO 法人ふまねっと顧問弁護士
長友隆典さん

「相続についてのお悩みはお気軽にご相談ください。ふまねっと会員様からのご相談は無料で承っております。遠方にお住まいの方は交通費のご負担がありますが、親身にお話を聞かせていただきます。」

いつでもそばに、あなたの弁護士。

☎ **011-614-2131**

遺産相続
遺言書作成

財産管理
成年後見人

各種年金
補助金申請

個人向け顧問弁護士サービス (65歳以上の方限定)
あなたの大切な家族と財産を守ります！困ったときはいつでもご相談ください。

弁護士法人T&N 長友国際法律事務所

HP <https://nagatomo-international.jp/>
〒063-0811

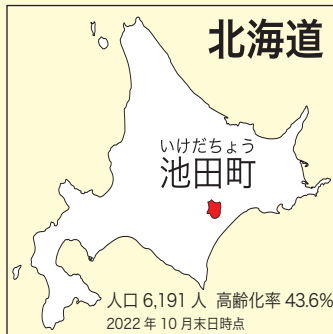
札幌市西区琴似1条4丁目3-18 紀伊国屋ビル3階





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いと思います。

北海道池田町のみなさん



北海道の国保連合会の雑誌『北海道の国保』8月号で、池田町の介護予防給付費が2012年度から2018年度にかけて61%削減されたという記事が掲載されました。なぜ、池田町

で介護予防給付費が減ったのか。池田町役場福祉課の鈴木聞課長と、池田町社会福祉協議会の佐藤智彦事務局長にお話をうかがいました。（北澤）



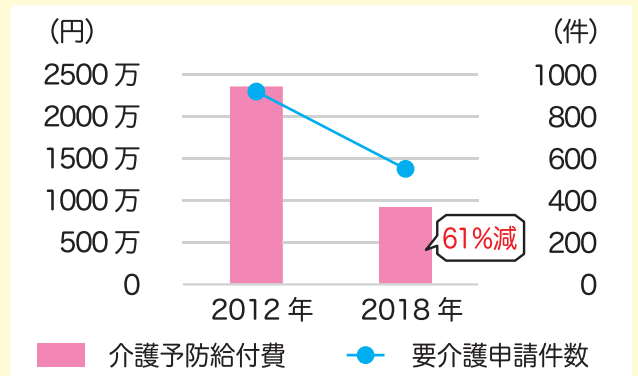
池田町役場福祉課
すずき きこゆ
課長 鈴木 聞さん

鈴木 池田町では、平成25年度から社協と協力して、ふまねっとや、その他の介護予防事業を、町がバックアップする形で進めていくことにしたので、その効果を数値化しようということで調べています。

その結果、特に通所サービスの利用が相当少なくなったことがわかりました。池田町には、普通のデイサービスではない、軽度の方が通えるデイサービスもあるのですが、そちらに通っている方も含めて介護予防給付費に加えたとしても、かなり減額されていたということがわかりました。

減額されたということは、介護予防給付費が大幅に減ったわけですが、町の支出がその分減ったというわけではありません。削減された金額の8～9割程度を、介護予防の方に払っています。介護予防給付費はマイナスになったけれどもその金額の8～9割くらいを、一般介護予防に払っていくという形です。

減った分がまるまる浮くわけではないのですが、その効果を考えますと、同じお金を使うのであれば予防の方に使ったほうが効果的だよねということで、結果としては、かなり満足のいくものだったと考えています。



北澤 はい、ありがとうございます。なるほど、一般介護予防事業の方で積極的な予算を立てたために、そちらで支出が増えるのですが、それによって通所利用者が減り、介護給付費が減ったということです。その方が健全だと言えるでしょうね。要介護認定を受けた人たちの介護にお金を使うのではなく、元気な人たちの活動をサポートするためにお金を使っている、というふうに考えられるというわけですね。そのような感想でしょうか。

鈴木 そうですね。介護予防給付費の減額と同じ分だけ予防に使えば「プラスマイナスゼロ」じゃないかとなりますけれど、長期的にみると予防で済めば、介護の重度化を減らす、遅らせる結果につながるだろうと考えています。



11月9日に、北海道の鈴木直道知事が、池田町を訪問しふまねっと運動を体験しました。

北澤 つまり、それはまさしく「健康寿命が延伸した」ということだと思います。私もそこは非常に共感するところです。ありがとうございます。同じ質問ですが、佐藤事務局長はどのようにお考えでしょうか？この記事を見ますと、佐藤さんがだいぶ前から取り組んでいた住民の活動支援が少しずつ実ったような印象がありますけれどもどうでしょうか？



池田町社会福祉協議会
事務局長 **佐藤 智彦さん**

佐藤 私はもともとケアマネジャーの業務が専門です。そこで、介護を受ける手前のような人たちの活動として、ふまねっとのような場を増やすことが必要だと感じたところから取り組みが始まっています。利用者が介護にならないようにするというのが自分の中でタスクとしてあり、そのために何が必要か逆算して考えていたところに、ふまねっととの出会いがありました。

ケアマネジャーがつくるケアプランは、デイサービスのような介護サービスがまず先にあって、利用者が使えるサービスを集めてケアプランとすることが仕事になっています。

ケアマネジャーがつくるケアプランは、デイサービスのような介護サービスがまず先にあって、利用者が使えるサービスを集めてケアプランとすることが仕事になっています。

おそらく逆なんですよ。先に、まずふまねっと健康教室のような活動の場、つまり、高齢者が自由に活動できる場があって、高齢者がみんなに通えるような地域になっていることが大切だということです。通っていて介護が必要な状態になったときに、また通っていた場所に戻りたいということがケアプランのゴールとなる。新たにデイサービスに通いながら、今まで通っていた場所に早く帰りましょう、またみんながいるふまねっと会場に戻りましょうというモチベーションが励みになる。それが、私の考えるケアプランの理想像です。現実とは大きな違いがありジレンマを感じていました。

ケアマネジャーの仕事は介護サービスを組み合わせることが仕事ですが、ケアプランのスタートラインは、利用者が元の生活にできる限り戻してあげる方法を考えることではないかと考えていたのです。

池田町の取り組みというのは、鈴木課長がそこに気がついてくださったからこそ介護予防に積極的に予算の傾斜配分をしてくださったのだと思います。



池田町にはステップを終えた後のサポーターと参加者の笑顔があふれています。

北澤 はい、よくわかります。「スタートライン」として、介護を受ける手前の人達が「参加、活動できる場」を作ることが「核心」だと思います。それによって、介護を受けなくてもすむように、自分の力で回復できるようにする。本来そうあるべきなんでしょうけど、一般的にはその逆で、先にデイサービスがあって、その補完的な役割として介護予防教室が行われているというような順序になってる。

そこで、池田町はその逆をめざした。高齢者の活動の場をつくって、そこでちゃんと社会活動を提供した上で、そこが厳しくなったところをデイサービスが補完するんだっていう順序ですね。

佐藤 そうです。まあ歳をとれば必ず老化しますから。比例して日常生活動作が低下しますので、地域の中にそういった高齢者が活動できる場がなければ、デイサービスに行ってくださいという話になるんですけど、鈴木課長とよく話をしたんですが、この人はデイサービスじゃなくてもいいよねっていう人が、デイサービスに行く例が当時相当数いたんじゃないかと思います。

北澤 なるほど。鈴木課長、どうですか？

この続きは
当法人のホームページに掲載しましたのでご覧ください。役場と社会福祉協議会が住民ととりくんだ介護予防についてくわしくお聞きしましたので参考にしてください。



第13回 通いの場のリーダーやサポーターと参加者の意識に違いは？

通いの場の二つの立場

地域で行われる「通いの場」には、二つの立場の人がいます。一つは、運営を担うリーダーとサポーター。もう一つは、参加者です。この二つの立場の人たちが、通いの場の活動に感じている「課題」を比較した調査があります。

東京都健康長寿医療センター研究所は、東京都内53区町村でグループ活動を行っている住民155グループ、2,367人を対象に、市町村の担当者を通じて調査を行いました。その結果、リーダーやサポーターの方が、参加者よりも課題を感じる割合が高いことがわかりました。

リーダーやサポーターと参加者の課題意識の違い

リーダーやサポーターの定義は、人によって異なります。そこで、この研究では、「グループのメンバーをまとめる。リーダーのような立場」という選択肢に○をつけた人を「リーダー」としました。また、「リーダーと一緒にグループの運営をする。サポーターのような立場」という選択肢に○をつけた人を「サポーター」としました。そして、「特にグループの取りまとめに関する役割はなく、参加する立場」という選択肢に○をつけた人を「参加者」としました。

その結果、対象となった2,367人のうち、有効回答数は2,096人で、リーダー174人(8.3%)、サポーター296人(14.1%)、参加者1,626人(77.5%)という回答が得られました。

このうち、通いの場に「課題を感じていない人」の割合は、リーダーが8.6%、サポーターが27.7%であったのに対して参加者は53.6%でした。したがって、通いの場について課題を感じているのは、おもにグループの運営役であるリーダーやサポーターです。参加者の半数以上は、課題を感じていませんでした。

最も多くのリーダーが感じている課題の第1位は、「グループの高齢化」であり、第2位は「参加者の体調健康」、第3位は、「運営メンバーの不足」でした。

何が課題になっているのか？

サポーターが感じる課題は、第1位と第2位はリーダーと同じです。しかし、第3位が、「運営メンバーの不足」ではなく「参加者の不足」でした。そして、これは、参加者の感じている課題の内容とほぼ同じであるとわかります。

課題の中で注目したいのは、リーダーと参加者の間で、課題を感じる人の割合に大きな差がある項目です。特に、「運営メンバーの不足」、「資金」、「行政との連携」という課題は、参加者より3倍も多くのリーダーが感じていることがわかりました。特に、「運営メンバーの不足」という課題については、6倍以上であり、この課題について参加者や行政機関が早急に発見、共有してあがることと、その解決やサポートが強く求められると考えられます。

表) 通いの場における役割別にみた課題意識

	全体	リーダー	サポーター	参加者	P
総数(人)	2,096	174	296	1,626	
とくにない(%)	46.2	8.6	27.7	53.6	<0.001
運営メンバーの不足(%)	7.4	27.4	15.5	4.1	<0.001
指導者の不足(%)	8.2	16.7	15.2	6.0	<0.001
参加者の不足(%)	12.1	17.2	18.6	10.3	<0.001
場所の確保(%)	10.9	19.0	17.2	8.9	<0.001
資金(%)	7.0	17.8	12.8	4.7	<0.001
活動のマンネリ化(%)	8.1	13.2	12.2	6.8	<0.001
参加者の健康体調(%)	19.6	35.1	25.7	16.9	<0.001
グループの高齢化(%)	24.4	40.3	33.3	21.0	<0.001
グループ内の人間関係(%)	5.4	3.4	5.1	5.7	0.530
行政との連携(%)	6.0	14.4	10.1	4.3	<0.001

<参考文献>

江尻 愛美他、「住民主体の通いの場における参加者の役割の違いによる課題認識と心理社会的健康の関連：横断研究」日本公衆衛生雑誌、2022年、69(10)、805-813