

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



6月22日、23日に名古屋市の稲西ケアセンター「リハビリ健康教室」でインストラクター講習会とサポーター講習会が行われ、静岡、愛知、岐阜、三重、兵庫から熱心な受講者が集まりました。

また愛知県内のサポーター、インストラクターさんが応援に駆けつけ、実践のヒントや練習の場を紹介して下さいました。名古屋市では10月にも講習会を開催予定です。

2019年  
7月20日発行  
夏秋号  
NO.41

定価 200円(税込)

正会員の現況 (2019年7月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	5,283
	インストラクター	3,164
	重複	-838
	その他	1
合計		7,610

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：燃えるよ燃える・・・・・・・・・・・・・4
- 第14回定期総会報告・・・・・・・・・・・・・5
- フォーカス：加東市のふまねっと教室・・・・・・・・・・・・・6
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・8

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。

## サポーター活動報告



### 笑顔はじける！ふまねっとクラブ

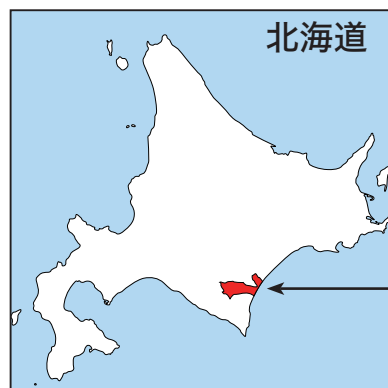
社会福祉法人 <sup>たいぎちよう</sup>大樹町社会福祉協議会 <sup>いせ さちえ</sup>伊勢 幸枝



大樹町は北海道の東側、十勝の南に位置し、東は太平洋、西は日高山脈に接した酪農と漁業が盛んな町です。今年5月にはベンチャー企業インターステラテクノロジズによる小型ロケット『MOMO3号』

の打ち上げが成功し、宇宙のまちとしても名を馳せているところです。

当町で行っているふまねっとクラブは、一般



<sup>たいぎちよう</sup>大樹町  
人口 5,572人  
高齢化率 35.2%  
(2018年1月1日現在  
北海道HPより)

介護予防事業として平成 28 年に社会福祉協議会が町から委託を受け始めました。現在は市街地で 1 か所（週 1 回）、農村部で 1 か所（月 1 回）開催しており、その他老人クラブサロンから依頼があれば出張もし、昨年度は年間 66 回、延べ約 3,100 名の方がふまねっとに参加しました。

市街地で行っているクラブには、毎回 70 名前後が参加し、5 ネットに分かれて各々サポーターが進行しています。参加者（メンバーと呼んでいます）の健康状態も様々なので、その方に応じたサポートをどのようにするかが悩みどころです。そこで年 1 回 NPO 法人ふまねっとの樋口先生にご来町いただき、フォローアップ研修会を開催し日々の悩みを解決しています。

ふまねっとクラブの目的として介護予防・健康づくりはもちろんですが、メンバー同士やサポーターとの交流の時間を何よりも大切にしています。そのため、サポーターも事前の打ち合わせ会では、「どうしたらメンバーが楽しんでくれるだろう」、「メンバー同士の交流を促すには」とアイデアを出し合いながら進めています。また、2 か月に 1 回、ふまねっと後にお茶とおしゃべりを楽しむ『カフェ』の時間を設け、メンバーからも「1 人だとおしゃべりすることもないので楽しい」、「新たな友人ができて嬉しい」と大変好評をいただいています。農村部で実施しているクラブは、少人数ながら、まずはサポーターが楽しみながら地域で盛り上げていこう！という思いが伝わるあたたかいクラブになっています。

今年初めての取り組みとして、サポーターから



ふまねっと後のカフェの様子です。大人数でとても楽しそうです。

の提案で体力測定を実施しました。歩行速度やバランス保持など、日頃自分の体力を知る機会がないメンバーのためにやってみよう！とそれぞれ役割を決め始めたものの、不慣れなことで進行に苦戦しました。しかし、サポーターみんなでフォローし合い、機転を利かせ無事時間内に終えることができました。新しいことにチャレンジするのは大変ですが、メンバーの皆さんに喜んでもらいたい、と進めていくことができるのはサポーター皆さんの熱意と協力のおかげだと感謝しています。

多くの方に参加していただいているふまねっとクラブですが、半数以上のメンバーが送迎を利用しているの参加となっており、歩いて通える場所でクラブを開催できれば、より多くの方に通ってもらえるのでは…という思いもあります。サポーターの皆さんからのアドバイスやメンバーの希望をうかがいながら、今後さらに『町で人気の介護予防教室』となるよう、ふまねっとクラブをみんなでつくっていきたいと思っています。



市街地で行われているふまねっとクラブのサポーターのみなさんです。



大樹町の尾田地区で行われているふまねっとクラブのサポーターのみなさんです。





## インストラクター活動報告



岩見沢市中心市街地の老舗レストランの1階をお借りして平成24年12月に定員15名の「まちなかデイサービス」がスタートしました。平成27年4月からデイサービスの提供時間を延長するにあたり、運動とレクリエーションの充実を図るため、実施プログラムの見直し

をすることになりました。1時間ほど滞在時間が延びることになるため、新たな運動メニューとしてふまねっとの導入を決めました。

平成27年2月に管理者、機能訓練指導員、生活相談員の3名がインストラクター研修を受けました。3月から試験的にデイサービスで実施し、4月からは毎日の運動メニューとして定着していきました。もとより入浴や指先の運動を兼ねた工作作業、買い物支援や花見などの外出行事等、利用者さんには毎日盛りだくさんのメニューで過ごして頂いていましたので、時間延長した部分にふまねっとを組み込み、スムーズに導入することが出来たように思います。

デイサービスではほぼ毎日、午後3時からふまねっとを実施しており、歩行器や車椅子を使用している方もスタッフが両脇に補助に付く等介助を行って運動に参加していただいています。ふまねっとを実施した翌年からは、要支援の利用者さんが一定以上の介護度の維持・向上が見られた事業所が算定可能となる「事業所評価加算」を受けることが出来ています。

利用者の方で、下肢筋力の低下があることと、自



施設でふまねっとを指導する余湖さん。

株式会社レイズ まちなかデイサービス いわみざわ 岩見沢  
(北海道岩見沢市) 管理者 よこ 余湖 ひさとも 久智

宅がエレベーターの無い集合住宅の3階だったことから、デイへの送迎は職員がおんぶして昇降している90代女性の方がいます。施設内の移動も両手引きの歩行介助を行っていました。当初ふまねっとへの参加に気乗りがしない様子でしたが、一緒に参加している利用者さんの声援を受け、スタッフに両脇を支えられながら歩を進めていきました。すると、ふまねっとに参加する度に歩幅が目に見えて大きくなったことから、他利用者さんの声援もさらに大きくなっていき、スタートラインに立った時点で拍手が起こるようになりました。ある日自宅に迎えに行くと、ご家族に付き添われながら手すりに掴まって1階まで階段を降りてきており、笑顔で職員を出迎えてくれました。大変うれしい出来事でした。

ふまねっとひろばの記事等を参考に時折新しいステップを利用者さんに紹介する時など、人前で間違いたくないとの思いで基礎ステップ以外に参加したがない利用者さんもいます。手本を複数回行うなど工夫していますが、なにより楽しく参加できる雰囲気づくりが大切と感じると同時に、参加している利用者さん同士が笑顔で応援しあう様子をいつもありがたく思っています。

当施設でのふまねっとへの取り組みが徐々に周知され、他施設や団体からふまねっとの紹介を依頼される連絡が入るようになりました。その際は当施設が所属している岩見沢市のボランティア団体「ふまねっと岩見沢円(まどか)」と連携して対応しています。

今後もデイサービスでの実践に加え、ふまねっとの有効性を地域に広める活動のお手伝いを続けていきたいと思っています。



施設でのふまねっとの様子。介助をしながらふまねっとに参加していただく方もいます。



【ステップの説明例】

**説明** 手で示す

ひとマスに4歩ずつ、  
真ん中のマスに、右、左、右、左、と歩いたら、  
右前のマスに、右、左、右、左、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、し、ご、ろく、しち、はち、と歩きます。

**テンポを示す**

テンポは、いち、に、さん、し、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。
- ②一人ずつ交差をしてみましょう。

燃えろよ燃えろ

8		せ～
7		天まで こが
6	<b>ふまねっとステップの WEB 上での公開は 控えさせていただきます</b>	あ～げ～
5		火の粉を まき
4	<b>ふまねっとステップの 著作権は NPO 法人ふまねっとが 所有しています</b>	ろ～
3		炎よ燃え
2		ろ～よ～
1		燃えろよ 燃え
	A                      B                      C	

# 第14回定期総会のご報告



## ●ふまねっと教室の有料化に向けて

令和元年6月8日(土)、網走市エコセンターにおいて、認定NPO法人ふまねっとの第14回定期総会が行われました。冒頭に網走市長より、全国から参加した91名の正会員に歓迎のご挨拶を頂きました。

総会では、特に今年度事業計画について、理事長より今後の活動方針案が説明されました。

「本法人は14年間、高齢者が地域福祉の『受け手』ではなく『担い手』になるための教育事業に力を入れてきました。それは、一般高齢者が、健康づくりの指導者になるという意識改革を目的とした『人材養成』でした。この理念は、ふまねっと運動によって大きな成果を挙げています。今後の課題は、担い手の皆さんが活躍する機会と場を広げ、継続することです。なかでも、活動財源の捻出について頭を悩ませる会員の声が多く寄せられます。

そこで今後は、高齢者がふまねっと運動を指導する活動から収入を得て安定的に活動できるようにすること、そのためには仕組みを整え、活動の質を高めて健康づくりの効果をあげることに、そしてそれは、高齢者の経済面の支援を目的とした昨今の政策のながれや方針と一致する事、さらに、人生100年時代の構想にそなえる理念である」と説明がありました。

出席した正会員からは、すでに有料で行われている各地のふまねっと教室の事例が多数紹介されました。また、各市町村で行われている教室の参加費や会場費などの情報をひろく本部が調査する必要があるという要望もありました。

今回の総会では、ふまねっと教室の有料化や活動収入を確保するという提案を支持する声が多かったことは印象的でした。総会の最後は、サポーターの活動の有料化を認めるための規程の変更案が報告され、あたらしい令和元年の事業がスタートいたしました。

## ●講演会体験会と正会員の交流会

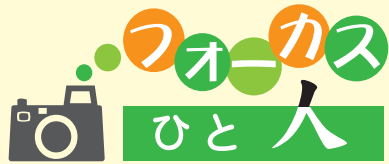
定期総会の後に、網走市役所が主催する講演会「ふまねっと運動で健康づくりまちづくり」が開催され、200人の一般市民が参加しました。北澤一利理事長の講演に続き、13班体制の至上最大!の体験会が行われました。網走市内のふまねっとサポーターの皆さんが正確で親切な指導を行い、広い会場内が笑顔であふれました。



体験会の後は、網走市周辺のふまねっとサポーターの活動報告会が行われました。ふまねっと網走支部の副会長の神内さんは、平成21年から始まった網走市の活動紹介がありました。

昨年の平成30年は、1年間で341回のふまねっと教室を行い、4,529人の市民が参加し、これを1,232人のサポーターが指導して、合計5,761人がふまねっと教室に参加したと報告がありました。網走市周辺では、この他に、精神障がい者の社会参加支援施設で行われているふまねっと教室の他、近隣の北見市や清里町でもふまねっと運動が盛んです。その第一線で活躍する皆様のご発表をくださいました。





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中から、毎回キーパーソンをお訪ねして、その活躍の背景やお人柄にせまってみたいと思います。

かとうし  
兵庫県加東市のふまねっと教室



左：樋口峰子さん 右：山田かほりさん  
(加東市高齢介護課)



かとうし  
加東市  
人口 40,544人  
高齢化率 25.9%  
(2019年2月1日現在  
兵庫県HPより)

兵庫県加東市では、平成29年からふまねっとサポーター養成講習が3回行われ、現在は市の事業や地域主体の教室が3ヶ所で行われています。

今回は、市主催の買い物支援と組み合わせたふまねっと教室について、高齢介護課の山田さんと教室指導を担当するふまねっと指導者の1人である樋口さんにお話を伺いました。(取材：尚和)

●ふまねっと運動の導入経緯

山田：加東市では、介護予防の取り組みとして平成25年度から「まちかど体操教室」という筋力アップ体操教室（現在62ヶ所）を支援していました。

しかし市内の介護予防の課題として、身体状況や送迎などの問題で参加できない方がいること、日常生活において買い物が困難な方がいること、要介護状態になる主要因が膝や腰の整形外科的疾患と認知症であることから、転倒予防と認知症予防に効果があるとされている「ふまねっと教室」を新たな総合事業のサービスとして位置づけ、平成29年10月から取り組むようになりました。

●市の総合事業サービス「ふまねっと教室」の概要

山田：対象者は、「まちかど体操教室」への参加が難しく、「ふまねっと教室」に参加希望する方のうち、市のアセスメントにより「要支援者」と「介護予防・生活支援サービス事業対象者」に該当された方です。

会場は買い物支援を兼ねて、「やしろショッピングパーク Bio」と、道の駅とうじょうに隣接している「南山活性化支援施設ミナクル」の2ヶ所で行っています。送迎は、他団体が行う総合事業の「訪問型移動支援サービス」を利用できるようになっています。市はその送迎団体に補助しています。教室は週1回開催で10回を1クールとして年4クール行います。教室の内容は、参加者の体調確認と血圧測定に始ま

り、ストレッチやふまねっと運動を1時間～1時間半行います。教室後は自由時間にして、食事や買い物ができるようにしています。

●参加者数と参加募集について

山田：平成30年度の実績は、Bio会場は49回で参加者実人数25人、延べ419人、ミナクル会場は年度途中の11月から開始して14回、実人数7人、延べ64人でした。2ヶ所とも少しずつ参加者が増えています。地域包括支援センターの職員や樋口さんのような住民ボランティアさんからの声かけや、参加者による口コミで増えています。

樋口：私は社会福祉協議会の生活支援サポーターや給食サービスのボランティアをやっているんだけど、対象の方が80代90代の方ばかりだからお誘いしました。掃除したり、お話している時に、「こういうのが始まるから来てみない？」とお誘いして仲間が増えました。

●運営体制について

山田：教室の指導から買い物など自由時間の付き添いまで、ふまねっとインストラクターやサポーターが1～2名程度で行って下さっています。その他看護師の方に見守りとして入ってもらったり理学療法士さんに機能チェックなどをしてもらっています。樋口さんを含めサポーターさんたちはとても上手に進行してくださり、すごく頼りにさせて頂いています。参加者に対して押しつけではなく、同じ目線でほめて、上手に声をかけてくださっています。サポーターさんも参加者も「仲間」という雰囲気ですね。

樋口：私も参加者と同じ高齢者なので、参加者の皆さんには、「私も高齢者の仲間に入りました。みんなと一緒にですよ。みんなのためではなくて、自分のためにやっているんです。」と挨拶するんです。そ



やしるショッピングパーク Bio 会場のふまねっと教室

うやって一体となって話をするようにしていて、「ここができたやん」と敬語を使わないで目と目を合わせながら話すようにしています。

**山田：**ある時参加者が欠席された時に、樋口さんが市役所まで電話を下さって、「倒れてるんじゃないか」とすごく心配されていて、参加者に対して愛情かけて下さっているんだなと思いました。

市の役割は、教室の普及啓発、会場全体の総括、ふまねっと指導者や送迎団体の調整、教室の初回やクール毎の測定評価、参加者の介護予防マネジメント等です。

**樋口：**でもね、山田さんがこうやって気さくな方だからありがたいです。教室指導時の役割分担だとか、ステップ案を事前に書面で送ってくれるのでわかりやすいです。

### ●参加者の反応や変化

**樋口：**みんな「楽しい、楽しい」と言ってくれています。ある参加者の方は、ひとり暮らしで家であまり歩かなかった人なんだけど、初めは杖をついてふまねっとに来ていたのが終わる頃には杖がいなくなった。「ありがとう」と言ってくれました。他にも、初めは1人でお手洗いにいけなかった人がいて、ふまねっとの網を踏んでいたのが3回目の教室で大股で踏まないで歩けるようになったんです。ふまねっと教室の後の食事や買い物も楽しんでいるようですね。

**山田：**参加者の皆さんは家族が買い物してくることがあっても自分で買い物したいという場合もありますし、散髪する人やレストランに行く人もいます。

**樋口：**いい交流の場になってますね。最初は「友達できるかしら」と不安がる人もいるんだけど、「みんなもともと知らない人同士だよ。」と安心してもらうようにしています。そしたら今は「楽しくてしょうがない。家で1人であるよりずっと楽しい。」と言っています。

**山田：**アンケートからも、「階段の上り下りの動作が楽になった」、「仲間ができた」、「自信がついた」、「食事がおいしくなった」、「おしゃべりが楽しい」、

「足が軽くなった」、「ふまねっとの時に杖がいなくなった」、「姿勢が良くなった」という個々のよい感想が聞こえてきています。

### ●教室の評価について

**山田：**クール毎に市の職員が測定を行っています。測定内容は、TUG（歩行測定）や片足立ち、5m歩行テストです。測定の日にお休みされる方やその日の体調などで全体平均の値は左右される状況ですが、皆さん何かしらの測定結果で良くなったりしています。引き続き経過を見ていきたいと思います。その他、生きがい感スケールで抑うつ状態などの評価をします。この評価は平均して10点も改善しました。

**樋口：**みんな来たらよくしゃべって楽しんでいるからね（笑）。

### ●今後の希望、展望など

**山田：**今はふまねっとサポーターさんで動ける方が7名くらいで少なかったんですが、今回のサポーター養成の結果、協力して下さる方が数名増えましたので、今後はもう少しスムーズにできるかなと思います。2ヶ所で各年間40回なので担当、調整は大変ですが、サポーターの皆さんはとても協力的で予定が空いていれば快く担当して下さいます。

参加者が少しでも元気に前向きになり、地域の活動やまちかど体操教室の参加につながるように願っています。それから、ふまねっと運動に取り組んでいる地域や取り組もうとしている地域があるので、そういう場所が増えていくといいと思います。

**樋口：**自分にとってもいい経験をさせてもらっていると思います。いろんな人に出会えて、つながりが増えて、そのつながりが他とつながったりして、そういうつながりがとても大事だなと思っています。

ひとりでさみしい人がいたら少しでも元気になってもらいたい。参加者をもっと増やしたいし、教室のない地域にふまねっと教室をつくりたいなと思います。



3回目の開催となるふまねっとサポーター養成講習会では14名がサポーターになりました。





## 第4回 介護予防の通いの場づくり 住民や自治体の動向は？

### 住民主体の通いの場 全国に9万ヶ所

厚労省の調査によると、2017年度の時点で「月1回以上の住民主体の通いの場」が行われている市町村は、全国1741市町村中1506市町村（86.5%）に至ります。その数は9万1059ヶ所にのぼっており、5年間で約4万8000ヶ所増えました。住民の健康意識や自主性の高まりがうかがえます。しかし、高齢者人口に対する参加率は全国平均が4.9%と低く、自治体によって16%から2%とばらつきがあります。

### 主な活動内容は「運動」が最多の5割

通いの場の主な活動内容は、「体操（運動）」が51.4%と最も多く、次いで「茶話会」20.5%、「趣味活動」17.5%、「認知症予防」4.7%、「会食」4.1%の順で実施されていました。「運動」を通いの場のプログラムの核とする動きが増えているようです（文献1）。

### 国の介護予防戦略「行政主体」から「住民主体へ」

国が従来行っていた介護予防事業は、要介護状態になる危険性の高い一部の限られた高齢者を対象に「一時的な介入」をするというものでしたが、対象者の参加が少なく、十分な成果を挙げることができませんでした。一方、一部の市町村は、「地域づくりによる住民主体の介護予防活動」に取り組んでおり（文献2）、昨今では、住民同士の「交流」活動の介護予防効果も示されるようになりました。そこで、2014年度から国の介護予防の方針は「地域づくりによる介護予防」へと政策が転換され、2019年3月に行われた政府の未来投資会議では、「通いの場」の大幅な拡充を目指すため、取り組みの成果に応じて市町村への交付金の配分を決めることを示しています（文献3）。



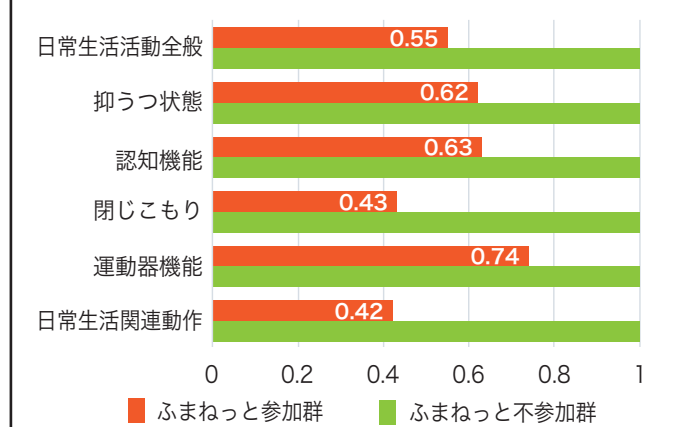
### 高齢者が教えるふまねっと運動の効果は？

2018年より3年間の計画で、北海道内8町村の後期高齢者約2,200人を対象に、ふまねっとサポーターが教えるふまねっと運動と健康状態との関連について調査が行われました（研究代表者：北海道千歳リハビリテーション大学森 満学長）。

初回の調査では、ふまねっと運動に参加した人は、参加しなかった人よりも、「閉じこもり」、「認知機能」、「抑うつ」などの健康状態の「悪化」が37～58%少ないことがわかりました。

当法人が行う、高齢者の運動指導者「ふまねっとサポーター」の養成や住民主体の健康づくり活動支援は2005年に始まり14年が経ちました。ふまねっとサポーターによるふまねっと運動の指導活動は、社会で求められている住民主体の「通いの場」の拡充や、介護予防効果の向上に、大きく貢献できる取り組みの一例として期待されます。

ふまねっと運動不参加群に対する参加群の「悪化」割合の比較



### <参考文献>

1. 厚生労働省老健局老人保健課・介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（平成29年度実施分）に関する調査結果・厚生指標
2. 厚生労働省老健局老人保健課・2017年3月・地域づくりによる介護予防を推進するための手引き
3. 首相官邸・2019年3月20日・未来投資会議・官邸HP