

事務局からのお知らせ

ふまねっと
誕生5周年

サポーター550人突破記念イベント
「全道一斉ふまねっと研究プロジェクト」11カ所で実施中!

前号の機関誌でご案内した「全道一斉ふまねっと研究プロジェクト」が順調に進行中です。最終的には開催地域が、網走市、釧路市(3カ所)、池田町、幕別町、弟子屈町、旭川市、札幌市(2カ所)、函館市の道内11カ所となりました。研究協力参加者の人数は112人に達しました。1回目の認知機能測定では緊張気味だった参加者の皆さんも、今では楽しみながらふまねっと教室に参加しているそうです。この活動を通じて、地域で取り組む認知症予防に貢献すること、北海道内のふまねっとサポーターさんの横のつながりができあがることを期待しております。

研究結果は、来年1月末頃に発行される本機関誌にて公開する予定です。この研究プロジェクトで使用し

ている「認知機能改善プログラムVer.1.0」は、ふまねっとサポーターおよび、ふまねっとインストラクターの資格をお持ちの方であれば、どなたでも使用することができます。ぜひお試しください。効果や感想を事務局までお知らせ下さい。



参加者が認知機能検査(タッチM)を行う様子

事務局新人紹介



青木貴宏 27歳
奈良県出身
北海道在住7年

皆さんこんにちは!
この度ワンツースリー札幌事務局の一員になりました青木貴宏です。ふまねっとを地域住民の方々に広く知っていただくために、皆様のご協力をいただき、普及活動に努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

北海道公衆衛生学会で
発表予定

11月12日・13日に札幌医科大学にて開催される北海道公衆衛生学会(メインテーマ「疾病の予防について考える」)で、北澤一利理事長の発表があります。テーマは「ふまねっと運動を利用した地域住民主体の認知症予防の利点について」です。

11月13日(金)13:30~15:00 札幌医科大学
シンポジウム2 テーマ「認知症予防・認知症ケア」

【年会費の納入をお願いします】

平成21年度年会費(2,000円)の振込先口座情報
銀行名 ゆうちょ銀行
口座名称 特非)地域健康づくり支援会ワンツースリー
口座番号 02780-1-68705
詳しい情報は、ホームページでもご覧いただけます!
http://www.1to3.jp/

【お便りお待ちしております!】

「ふまねっと広場」では、「ふまねっとの指導に関するQ&Aコーナー」、各地で計画している「ふまねっと健康教室への参加者&協力サポーター募集コーナー」または正会員の皆様からのお便りや情報提供等の投稿をお待ちしております。

ふまねっと
ひろば

2009
10月28日
発行号

NPO法人地域健康づくり支援会
ワンツースリー
【正会員数:650名】
〒001-0023 札幌市北区北23条西6丁目1-45
☎011-747-5007 ☎011-747-5008
✉info@1to3.jp

平成21年度に限り、「ふまねっとひろば」は、正会員・非会員を問わず、全ふまねっとサポーターとインストラクターにお届けいたします。



10月24日(土)釧路で行われたサポーター養成講習会では、経験豊富な釧路のサポーターさんたちが順番に役割を決めて講師を務めました。サポーター自らの成長を支え合う、新しい形のサポーター養成講習会の第1歩が始まりました。

サポーター活動報告

健康志向グループ
「まっくねっと」の誕生に寄せて

幕別町 まっくねっと会長 若原 輝男

ふまねっと健康運動に参加しようと本年4月1日有志16名で発足したホヤホヤの会です。現在は会員数43名(会費制)となって活動しています。ワンツースリー認定のインストラクター5名サポーター8名がふまねっと健康運動の指導補助を行っています。定例として月4回金曜日に幕別町の施設コミュニティセンターで約2時間の体験と勉強会を開いています。ここで会の誕生までの歩みを少々述べさせていただきます。通所サービス支援の支援会ソフトサポーターズとして活躍していた人達が、介護保険法の実施とともに活動の場が縮小されることに不安を感じ、高齢者支援策を模索していたところ、19年3月に地方紙で池田町社会福祉協議会主催の「ふまねっと講演会」開催が、そして町外者への呼びかけもあって3名が出席し、講演やスライドでの「ふまねっと運動」での機能改善の様子を見て感動したところでした。その後数回他の同調者と共に「ふ

もくじ

| | |
|---------------------------------------------|---|
| サポーター:健康志向グループ「まっくねっと」の誕生に寄せて... | 1 |
| インストラクター:サンビオーズ新琴似でのふまねっとの楽しみ方... | 2 |
| 今号のキーワード: 「足を高くあげる」のか?、「下を向いて」いいのか?..... | 3 |
| 人「フォーカス」:小林友幸さん(ふまねっと946代表)..... | 4 |
| ステップ指導アドバイス「あかとんぼ」..... | 5 |
| NEWS:サポーター対象アンケートの結果報告..... | 6 |
| NEWS:地域福祉人材養成事業の実績報告..... | 7 |
| 事務局からのお知らせ..... | 8 |

まねっとサポーターズいけだ」の体験会に参加してその効果を実感しました。私達の町にも導入できないかと町社会福祉協議会に相談しましたが、次期尚早だったようでした。有志を集い、自前での実現に努めることにしました。

20年8月には、サポーター養成体験・講習を受けて5名のサポーターが誕生し、晴れて活動が出来るようになりました。しかし肝心の「ネット」がありません。10月になってかねてよりソフトサポーターの指導にあっていた金田一保健師さんが、介護予防の施策として「ふまねっと運動」が有効と捉えてネットを町費で購入し、私たちに優先貸与してくれました。このことにより毎週火曜日に町保健センターを拠点に本格的な体験活動ができるようになりました。さらに、町民の皆さんにもぜひ体験し喜びを分かち合う場をと、ボランティアの会を作るべく盛り上がり、有志も16名となって準備を進めました。この間に十勝毎日新聞の取材記事掲載もあって、体験希望も数件あり経験をつむことも出来ました。また本年2月の3級インストラクター講習会で4名が合格し、続いて2月末のサポーター養成講習会で

8名が合格して陣容も充実しました。2・3月は会則を決めたり行動計画を立てるなど会発足に向けての準備に追われました。21年4月1日、会則で『老齢に向かう自らの健康を維持し、改善すると共にその効果を地域に及ぼす努力をすること。地域の人々との交流を深め協力しあって明るい地域づくりを目差すこと』を目的として発足しました。これまでの経費はそれぞれ自己負担でお願いしご苦勞を強いました。

4月末では会員数41名と、予想外の賛同が得られ活動に励みがつきました。活動の場所も町有施設を無料で使用できる事になり、体験希望も多くなってきました。スタッフの人々も張り切って取り組んでいます。取り越し苦勞ながら次年度の会員はどうなるだろうと気にしているところでもあります。何とか健全で信頼される

会にしたいと念じているところです。

本年は、ふまねっと誕生5周年と「ふまねっとサポーター」550人突破記念プロジェクトの『認知機能改善8週間プログラム』に参加し、取り組み中です。どうぞご支援をよろしくお願いいたします。

会長の若原輝男は昭和四年生まれの80歳です。19年8月の池田町でのふまねっと実技講習会に誘われて妻と共に参加してふまねっとを体験しました。その後もサポーターズいけだの体験会に数回参加し、本年2月サポーター資格取得以後は会の例会や出前の体験会に参加してサポートに努めています。

末筆で失礼ですが、池田町社会福祉協議会担当者のご高配及びふまねっとサポーターズいけだの皆様のご支援に感謝申し上げます。

インストラクター活動報告

サンビオース新琴似でのふまねっとの楽しみ方

介護老人保健施設 サンビオース新琴似 加勢 雄志

札幌市北区にある介護老人保健施設で通所リハビリテーションの「一日のプログラム」の一つとして平成



19年度よりふまねっとに携わっております。担当は介護福祉士が2名で行い、時間は午後からの1時間。私は現在平均10名の方を対象に、月に10回ほどふまねっとを指導しております。

当施設での取り組みとして一番重要視しているのは、「ふまねっとを楽しんでいただく為の環境づくり」です。ふまねっとの良い所は、歩行できる方であれば誰でも参加でき、簡単なステップから始められる所だと思います。ふまねっとを初めて参加される方に、「ここに敷いてある網

を踏まないように気をつけて歩いてください」と説明すると、大半の方は網を踏んでしまいます。思ったより出来ていない自分に「なんでだろう?」と疑問を感じてしまうようです。そこで、踏まないように歩くには「何に気をつけたらいいか」、そのポイントを説明し、再度行っていただきます。前回より網を踏まないで出来た時は、指導者が「すごいですね。さっきより踏まないで行えていますよ!」とアピールすると、少し照れた様子ではあるものの、ふまねっとの楽しさを理解してもらえるようです。

このアピールの表現を「ホメる」と言い方を変えると、人間はホメられて嫌な思いをする人はいないはず。むしろホメられると、「もう一回やってみようかな」という意欲に変化していきます。ここが私達のふまねっとを行う上で、一番力を入れている所です。また、何度も参加されている方や網を踏まないで行える方には、注意力や判断力の付加をします。ゆっくりとステップを行うことや手拍子を追加することで、ステップの種類は他の方と同じであっても、各個人に合っ

た目標が設定でき、レベルの違う方であっても同じ到達点と一緒に楽しめます。利用者同士が「今のステップ上手だったね」、「最初の頃に比べると上手になったね」と称えあったり、ハイタッチをする光景を目にすると、何よりもふまねっとを楽しみ、互いに向上心を育てていると実感します。

私自身ふまねっとを行って来てよかったなと思う瞬間は、ふまねっとの楽しさを理解した方が同じく通所されている仲間を連れて、ふまねっとに参加されるのを目にした時です。高齢者の方が何かに熱中し、しかも周りの方を巻き込んで「もっと楽しみたい」と思っていたのは、簡単そうでなかなか難しいものです。ふまねっとの開始当初は「ふまねっとって何?」という所から始まり、参加人数は4~5名程度でした。そ

れが今では、ふまねっとの始まる時間になると自主的に部屋に来られ、徐々に楽しさを理解された方が一人から二人と仲間に声をかけて参加されています。何よりも『楽しみながら歩くことが出来る』ことが大事であり、ふまねっとに携わる方々に重要視していただきたい部分だと思います。

開設当初より行ってきた早期認知症を加味したふまねっとの在り方や、現在も行っている認知症予防の為の、「注意力」、「記憶力」、「判断力」を個々人の利用者へ刺激できるように、職員レベルを引き上げるなどを、当施設での今後の展開として考えております。ふまねっとを通じて歩くことの大切さから、楽しみを覚えて仲間を作り、生き生きと生活できる高齢者の方を増やしていきたいと思っております。



今号のキーワード

「足を高くあげる」のか?、「下を向いて」いいのか?

ふまねっとに参加している方に「足を高くあげて」と指導するサポーターを見かけます。しかし、ふまねっと運動を行う際は、「足を高くあげて」と指導しないでください。足は自然に高くあがってくるからです。それよりも、あみをふまないように「よく見てください」と声かけをしてください。

あみをよくみようとすると「下を向いて」歩くことになるので、ちょっと躊躇してしまいますね?しかし、下を見ながら歩くことを気にしないでください。それがふまねっと運動の目的の一つだからです。

ふまねっと運動は、ステップなどの運動の「学習」を通して、「脳＝中枢神経機能」と、「手や足の運動＝末梢神経機能」が互いに連絡調整しあう協調運動を改善することが目的です。あみをよく見ることは、「視覚」という中枢神経機能を正確に働かせるために重要です。

足は「自然に高く上がるようになる!」ここがと

ても重要です。ふまねっと運動をやっている間は、あみを踏まないように「よく見る」ため一時的に「下を向いて歩く」ことになりませんが、でもその結果、知らず知らずのうちに「足が高く上がる」ようになっていくことに気がつくでしょう。

ではなぜ「足を高くあげて」と指導してはいけないのか?「足を高くあげて」というと、視線や注意が「あみ」から自分のヒザへと移ってしまうからです。それは、身体外部の障害物から身体内部に注意がそれてしまうことを意味しています。「あみをふまない」ようにと声かけをして、「視線」や「注意」を身体「外部」に向けるようにしてください。

あみをふまないように「よく見てください」と指導しましょう!



フォーカス
ひと

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、毎回お一人ずつ、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。



小林友幸さん
ふまねっと946代表
昭和23年2月14日生 61歳

小林さんは、当NPO法人が設立される以前から、北海道教育大釧路校の学生が行う健康教室を陰で支えて下さった地域住民のお一人です。

「交通費として、サポーターさんには1回500円の定額を支払っている。釧路市内の場合、現場までの距離は問わない。これらの財源は、健康教室の受講料から得ている。現在、「ふまねっと946」は1回250円、4回で1,000円の健康教室を運営しているが、40人ほどの受講生がいるので交通費は十分にまかなえる。」

◇会場費は？

「会場費は、城山会館(公民館)が1回3,150円かかる。これも受講料でカバーできる。今年はサポーターの活動経費はすべて受講料でカバーできる見通しだ。21年度になって、各地域で支部をつくって自由に活動できるようになった。裁量が広がったと感じる。現在、「ふまねっと946」は、外部団体から通年で複数の教室の委託を受けている。わずかでも活動の経費が出てくることが、サポーターの意欲につながっていると思う。」

◇他の地区のサポーターさんたちも、有料教室で受講生を集めることができるようになるにはどうしたらいいでしょうか？

「それは時間がかかる。ふまねっとを始めてから最低でも3年くらいはかかるだろう。自分たちもようやくしゃべる時に力を抜くことができるようになった。はじめはやはり経験の長いサポーターといっしょに練習するのがいいのではないかな。」

◇ふまねっと誕生からこの11月で5周年を迎えます。今後の活動の目標は？

「サポーターさんの横のつながりを広げていきたい。地域の健康づくりに、行政や社協、住民が協力して取り組めるふまねっと運動は、全国に広がっていきだろう。10月2日に東京で助成事業報告会で発表したとき、反響がものすごく大きかった。発表が終わった時に、沖縄や九州、関西からの参加者が、ぜひうちでもやりたいと言って質問を受けた。ふまねっとは、どこの地域でもウケる普遍性を持っているとあらためて感じた。今後は全国に展開していけたらいいのではないかな。」

とサポーター養成講習会の受講生で、現在は「ふまねっと946」の代表としてご活躍中です。今回、小林さんにはサポーターの「まとめ役」として蓄積してきたノウハウをお聞きました。

◇現在進行中の「全道一斉ふまねっと研究プロジェクト」に参加した感想はいかがですか？

「すごくプラスになりました。プログラムが8回分でまとまっている。とても使いやすい。これまでのステップとは違うが、初心者でも上級者でも、どこでも使えるなと感じた。」

◇今回のプロジェクトの収穫は？

「これまで別々に活動していたサポーターの交流が広がったのがいいと思う。今回「ふまねっと946」は、釧路社協のサポーターと一緒に活動している。釧路社協のサポーターさんは指導がとても上手になった。こうした横のつながりや交流が全道に広がるといい。」

◇小林さんは発足以来ながく代表を務めてますが、メンバーの意欲を高めて活動を継続するための「秘訣」はありますか？

「これまでにやめていった人も何人かいる。もめ事やトラブルもたくさんありますよ。女性をまとめるのは難しい。やはり男性サポーターがいた方がいい。いずれにしても、リーダーのコーディネートが最も重要だ。特にメンバーの対応は“平等”に気をつけたいといけない。また、個々の力に差があるので、それぞれが満足できるような役割をお願いすること。そして、負担が一部に集中しないこと。自分はメンバーからの苦情にはすぐに答えるようにしている。」

◇活動を支える財源はどうしてますか？

Step
ステップ指導
アドバイス



【指導の手順】

3拍子のリズムでゆっくりと行うことができるようになったら

- ①右足を着地するとき手をたたく
- ②次の人は前の人から7歩目の時に出ると交差ができる
- ③左足からスタートしてみる

あかとんぼ

| | | |
|---|----------------------------------|--------|
| 8 | | かあ～ |
| 7 | | いつの～ひ～ |
| 6 | 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 | みなの～は～ |
| 5 | | おわれ～て |
| 4 | 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 | ぼお～ |
| 3 | | あかとん |
| 2 | | こやけ～の |
| 1 | | ゆうやあ～け |
| | A B C | |

NEWS サポーター対象アンケート(2009年7月号機関誌に同封して実施)の結果報告

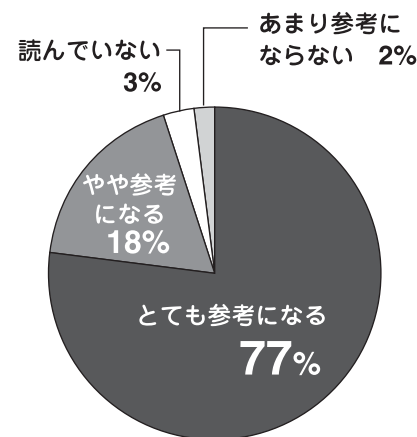
本誌前号にて約400名のサポーター対象にアンケートを郵送し、44名のサポーターさんから回答を頂きました。ご協力誠にありがとうございました。今回のアンケートでは、サポーターさんの活動状況や必要としている支援等について選択式、自由記述式で質問しました。以下に質問項目からいくつか結果をご紹介します。まず、「機関誌は参考になりましたか？」という質問に対しては、9割以上の方から肯定的な回答を得ることが出来ました。

次に、「毎月平均何回くらい、ふまねっとサポーター活動を行っていますか？」という質問に対しては、「2回以下」という回答が4割と一番多く、2割が「3～4回」という回答でした。一方、3割の方が「活動を休止している」と答えており、休止の理由としては、「体調を崩している」等の健康上の問題や、「親の介護」等の家庭の事情や、「活動の場がない」、「仲間がない」等の家族や生活環境上の問題で休んでいるとのことでした。資格取得後の活動の場作りや仲間作りは今後の課題

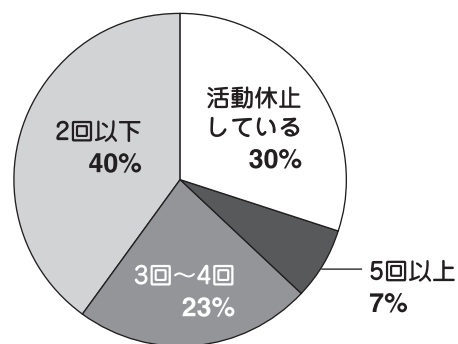
であると考えられます。

最後に、「ふまねっとサポーター活動を継続するために最も重要な支援は何ですか？」という質問では、約5割の方が「研修会」と多く、「教本、ガイド」と答えた方が約3割でした。今後は、研修会の機会を増やし、教本等の充実も図りながらサポーター活動を支援していくことが望まれます。また、会場の確保等の環境面の支援では、各地域の自治体や関係団体に理解や協力を得ていく必要があると考えられます。

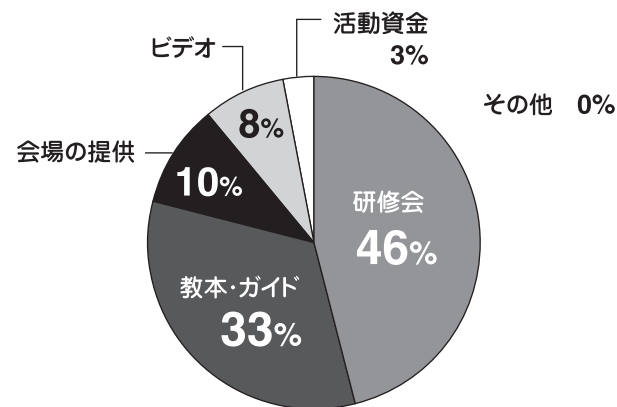
機関誌は参考になりましたか？



月平均活動回数



最も重要な支援は？



地域福祉人材養成事業の実績報告

NEWS

今年度4月から9月までの上半期事業が無事終了しました。デモンストレーション実施件数は16件、サポーター養成講習は14回、インストラクター3級養成講習会は5回実施しました。このうち、サポーター養成講習会では受講者数が252名と

なり、前年度までと合わせると、サポーター資格取得者は623名(平均年齢62歳、最低年齢20歳～最高年齢84歳、男性24.6%、女性75.4%)となりました。インストラクター3級養成講習会では、道内外で95名が新たに資格を取得しました。

| 講習日 | 会場 | 団体名 | 受講者数 |
|-------|---------------|---------------------------|------|
| 5月11日 | 勤医協中央病院 | 勤医協札幌東友の会 | 12 |
| 5月18日 | 湧別町保健福祉センター | 湧別町社会福祉協議会 | 16 |
| 6月10日 | ふまねっと研修センター | 一般 | 8 |
| 7月11日 | 西野中央会館 | 西野中央町内会 | 12 |
| 7月13日 | 音更町総合福祉センター | 音更町社会福祉協議会 | 32 |
| 7月25日 | 教育大釧路校小ホール | 一般 | 23 |
| 7月27日 | 士幌町総合研修センター | 士幌町社会福祉協議会 | 28 |
| 8月3日 | ふまねっと研修センター | 一般 | 8 |
| 8月29日 | ふまねっと研修センター | 一般 | 17 |
| 8月31日 | 帯広市民文化ホール | 一般 | 36 |
| 9月1日 | 更別村老人保健福祉センター | 更別町社会福祉協議会 大樹町社会福祉協議会他 | 36 |
| 9月19日 | 札幌市山の手会館 | 札幌市西区山の手町内会 | 11 |
| 10月3日 | ふまねっと研修センター | 一般 | 3 |
| 10月6日 | 勤医協中央病院 | 勤医協札幌東友の会 | 10 |
| 合計 | | | 252 |

■サポーター在住の市区町村名とサポーター数(サポーター数が多い順)

釧路市(83)/ 浜中町(39)/ 士幌町(37)/ 音更町(36)/ 札幌市西区(35)/ 帯広市(35)/ 弟子屈町(28)/ 札幌市東区(25)/ 池田町(25)/ 更別村(23)/ 札幌市北区(20)/ 網走市(20)/ 千歳市(19)/ 白糠町(18)/ 室蘭市(16)/ 湧別町(16)/ 大樹町(15)/ 幕別町(15)/ 旭川市(7)/ 豊頃町(7)/ 留萌市(7)/ 札幌市手稲区(6)/ 上士幌町(6)/ 広尾町(5)/ 札幌市中央区(5)/ 札幌市南区(5)/ 浦幌町(4)/ 砂川市(4)/ 石狩市(4)/ 釧路町(3)/ 厚岸町(3)/ 札幌市厚別区(3)/ 斜里町(3)/ 登別市(3)/ 当別町(3)/ 別海町(3)/ 余市町(2)/ 芽室町(2)/ 恵庭市(2)/ 札幌市白石区(2)/ 札幌市豊平区(2)/ 新得町(2)/ 函館市(2)/ 標茶町(2)/ 北見市(2)/ 本別町(2)/ 遠軽町(1)/ 岩見沢市(1)/ 京極町(1)/ 興部町(1)/ 月形町(1)/ 江別市(1)/ 札幌市清田区(1)/ 士幌町(1)/ 七飯町(1)/ 小樽市(1)/ 清水町(1)/ 南富良野町(1)/ 日高町(1)/ 蘭越町(1)/ 陸別町(1)/ その他(2)/ 計623人