

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

2024年
12月1日発行
秋冬号
NO.54

正会員の現況 (2024年11月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	3,810
	インストラクター	2,145
	重複	-712
	その他	2
合計		5,245

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：きんたろう 4
- 教えて長友弁護士：振込詐欺の救済措置 . . 17
- フォーカス：「元気クラブらっぽ」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が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



らうすちよう

令和6年9月5日に羅臼町でふまねっと講演会が開かれました。31名の町民が参加する楽しい体験会を9名の羅臼町のふまねっとサポーター「クリオネ」の皆さんが指導していただきました。



会員拡大キャンペーン！

「ふまねっとひろば」必要部数を送ります！（無料）
「活動を知ってもらいたい」と思うお知り合いの方にサンプルとしてお渡しください。
ご連絡はふまねっと事務局まで！



サポーター活動報告

ふまねっと「すみれ会」ゆかいな仲間たちの教室風景

すみれ会 有田 泰子

すみれ会について



山口市の大歳今井下という地域の公会堂で、2020年1月より地元の顔見知りが集ってふまねっと教室を始めました。やがて「楽しそうだね、やってみよう」という口コミが広がり、地域外の人達の参加も増えてきました。



山口県山口市

人口 186,523人
高齢化率 30.6%
(2024年7月3日現在)

山口市は2024年1月、ニューヨークタイムズ紙に「今年行くべき52カ所」の3番目に選ばれました。



国宝 瑠璃光寺五重塔

一時期、教室を続けていくのが困難かなということがありましたが、NPO 法人ふまねっと北澤理事長のお力添えをいただいて、2023年12月に「すみれ会」と名付けて再スタートすることができました。教室の継続が決まったときの皆さんは、安堵の表情でいっぱいでした。

ひと山越えてからはより深い絆が生まれ、現在は60～80才代の在籍18名で月に2回顔を合わせています。皆さんの熱量は高く、早くから集合しにぎやかな声が堂外まで響いています。

すみれ会のふまねっとの様子

ふまねっと運動では、まずゆっくりとストレッチを行いリズムあそびや手あそびなどの脳トレののち、ウォーミングアップステップを重点的に行っています。新しいステップを紹介すると前のめりになって、一步も見逃さないという姿勢が見られます。途中で立ち止まってしまっても「右からだった、左からだった」とゆっくり待ってあげて、自力で思い出せた時は「できた！」と自信が生まれます。体重移動がスムーズになり、ステップも軽やかにできるようになって、びっくりするほど成長されました。

「上手になったね、すばらしい」ユーモアを交えながら声かけをすると仲間たちから大きい拍手をもらって「この歳でほめてもらえるなんてうれしいものだね」と。

間違えたときは「今のはね、わざとよ！」などと立派な言い訳が飛び出します。上手にできてもミスしても笑い声が絶えません。並んで歩くステップで動きが全員そろったときは力のこもったハイタッチで達成感を味わいます。

休憩時間にはお菓子づくりの名人からの手作りおやつをいただきながら、手芸や園芸など個々の得意なものを教えたり習ったり。その中でふまねっとの自主練習に励む人、教え合う姿も見られ、学び合いは「育ち盛りの高齢者」のようです。

ふまねっと運動は歩行機能と認知機能の予防と改善、また仲間づくりによって介護保険や医



ふまねっと風景

療保険の健全化につながる「値打ちの高いもの」と考え、取り組んでいるところです。

活動を始めて日の浅い小規模なグループですがふまねっと運動を軸として「学び、育ち合うすみれ会」を皆さんと力を合わせてつくっていきたくと思っています。

参加者の声



勝負を競うものではないので自分のペースででき「ほめ合い励まし合い笑い合い」ながら気軽に楽しめます。



マンション2階までの階段がきつく体力の低下を感じていましたが、今では5階まで何度も往復できるようになり、良い運動となっています。



日常の歩き方を意識するようになりました。つまづくことが無くなり、散歩の距離が延びました。



出かけるきっかけができて家の中でぼんやり過ごすことが無くなりました。仲間がいると安心できます。



すみれ会の仲間たち



インストラクター活動報告

愛の家グループホーム東浦和（埼玉県さいたま市）

ホーム長 金剛寺 美保



ホーム紹介

埼玉県さいたま市にある愛の家グループホーム東浦和になります。入居者18名で全ての方が認知症の高齢者です。毎日、明るく楽しく安心して暮らせる事が出来るホーム運営を目指しています。また施設に入居しても、充実して生活が出来るよう日々のレクレーションに力を入れています。スタッフも入居者も元気いっぱい笑い声が絶えないホームです。

ふまねっと導入の経緯

愛の家グループホームは全国に300以上の事業所があります。その中で北海道にある愛の家グループホームがふまねっとを導入している研究発表を見て「これだ」と思い導入しました。

愛の家グループホーム東浦和では、その当時、毎日のレクレーションがワンパターン化してしまし、歌レクしか行っていませんでした。また、当ホームには理学療法士が居ないので、集団レクや音楽レク等の導入が難しく、その点ふまねっと運動なら認知症が重い方でも軽い方でもある程度の方なら参加できるし、一緒に声を出し、歌を歌いながら出来る運動でしたので当ホームに最適だと思いました。

また、認知症の症状の一つの『すり足』に効果があるのではないかと思います。ふまねっ

とで線を踏まないように足を上げて歩く事が認知症の方には良いのではと思いました。

一番は『失敗が無い』『上手に出来なくても良い』というのが私の中で決め手になりました。皆で褒めあい、称賛するのって、なんて素晴らしい事だと思いました。

ふまねっと実践

当ホームでは、週4回～5回1つのフロアに全入居者が集まり、1時間位行っています。普段別々のフロアにいる方々が1つのフロアに集まる事で、とても良い交流の場になっています。認知症の症状はそれぞれ違いますが、一人で歩く事が難しい方は、スタッフが手を引いたり、両脇で支えながら参加できるようにしています。スタッフが声を出し、入居者も一緒に手拍子や歌を歌い、その場を盛り上げるようにしています。導入当時から行っている入居者は慣れたものでスタッフより上手な方も居ますし、難しいステップもこなしています。最初は物怖じしている方も居ますが、参加していくうちに出来るようになり、自信が表情に現れてきます。また、出来なかった人が出来た時は、当人よりもスタッフが一番喜んでいます。

導入して8年が経ち、継続出来ている事で入居者の認知症の進行も抑制できていると思います。この先も継続していきます。

継続は力なりです。



ふらつきのある方はスタッフと仲良く手を繋いで



もう、スタッフ顔負けベテラン組

⚠️ステップをコピーして配布することは固くお断りいたします。



きんたろう

【ステップの説明例】

説明

4歩と2歩で切り替えて歩くステップです。

手本

手で示す

右のマスに右、真ん中のマスに左、右のマスに左、右。
次は右のマスに右、左。
後は手本を見てください。

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、1、2、3、4、…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、こちらへどうぞ。

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。

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

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

はいしい
どうどう
はいどうどう

はいどうどう

はいしい
どうどう

おうまの
けいこ

くまに
またがり

う～

きんたろ

まさかり
かついで

【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。

教えて！ 長友弁護士**振り込め詐欺の救済措置**

今回は、振り込め詐欺の被害に遭ってしまった場合の対処法についてお話しします。もし被害に遭っても、諦めずに行動することで被害を回復できる可能性があります。

振り込め詐欺被害からの救済措置

振り込め詐欺の被害に遭ってしまった場合、「振り込め詐欺救済法」という法律に基づいた救済措置を受けられる可能性があります。以下の手順で対応しましょう。

警察に被害届を提出

すぐに警察に連絡し、被害届を提出してください。振り込んだ日時、金額、振込先口座番号などを用意しておくといいでしょう。

振込先銀行に連絡

次に振込先の銀行に連絡し、振り込み先口座の凍結を依頼してください。身分証明書や振り込みの証明書類を持参すると手続きがスムーズです。

救済措置は時間との勝負

犯人が口座からお金を引き出してしまうと、救済を受けられなくなる可能性があります。犯人側も救済制度の存在を知っているため、素早く資金を引き出そうとします。

被害に気づいたらすぐに行動することが重要です。 迅速な対応によってお金が口座に残っている可能性が高くなります。

全額返金されない場合も

救済措置とはいえ、全額返金を保証するものではありません。口座の残高や他の被害者の状況によって、返金額が変わる可能性があります。

被害者がひとり
被害額が全額口座に残っている

全額返金の可能性あり

被害者がひとり
一部が引き出されている

残高に応じた部分返金

複数の被害者がいる

被害総額と残高に応じて分配

※ただし、振込先口座の残高が1,000円未満の場合は、支払の対象とはなりません。

返金までの流れ**1 口座凍結**

詐欺に利用された疑いのある口座が凍結されます。

2 開始公告

預金保険機構が「支払手続き開始公告」を行います。

3 分配金申請

被害者は振込先の金融機関に被害回復分配金を申請します。

4 決定通知

金融機関から決定書が届きます。半年以上かかることもあります。

基本は「振り込まない」こと

救済措置はあくまで最後の手段です。振り込め詐欺は日々手口が変化しており、誰もが被害に遭う可能性があります。少しでも不審に感じたら、家族や友人、警察、金融機関に相談しましょう。

一人で判断せず、すぐに振り込まないことが何より大切です。



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く思います。

「元気クラブらっぽ」のみなさん



高森千夏さん 大竹富士美さん 矢野理恵さん 小林由紀さん

令和5年12月、茨城県神栖市に開設された新モデルのデイサービス「元気クラブらっぽ」を訪ねました。こちらの施設では、プログラムの一つとして「ふまねっと運動」を取り入れています。どのような経緯と目的で「ふまねっと運動」が取り入れられたのか、管理者の矢野理恵さんや職員の皆様のお話をうかがいました。

北澤 矢野さんが、「元気クラブらっぽ」を新設なさった経緯や動機をお聞かせ下さい。

矢野 私は北里大学卒業後、キリンビールの医薬事業部に勤務し、医薬品の知識・開発・営業などの仕事に携わっていました。コロナ禍を機に医療の世界に戻り、現在は介護施設経営とともに国際医療福祉大学大学院博士課程に在籍し、医療福祉連携分野の感染制御（感染対策）の研究に取り組んでいます。

デイサービスを立ち上げるきっかけとなったのは、令和4年11月に母を引き取り在宅介護生活となった事です。一人で動くことが出来ない母を目の当たりにし、介護家族の大変さを痛感しました。久しぶりに会った母は生きる気力を無くしており、どうしたら以前のような元気な母に戻るか悩んでいました。この時から高齢者の心や身体の健康を取り戻すことまたは維持していくためにどのように取り組めばよいか考

えるようになりました。

アドバイスを頂いた教授から「高齢者全般、身体が冷たく基礎代謝が低い。身体を温めて基礎代謝向上を目指す」と言われました。玉川温泉の岩盤浴を導入し、柔軟性を高めるトレーニングにレッドコートを活用し、最後にみんなで「ふまねっと」を行って楽しく一日を終わるというプログラムを作りました。



北澤 茨城県内では、あまりふまねっと運動をやっている施設がありませんが、どうしてふまねっと運動を取り入れようと思ったのですか？

矢野 私の母が、「デイサービスやるならふまねっとをやりなさいよ」と強く勧めたからです。母は東京都東村山市にある三恵病院の近くに住んでいました。その三恵病院では体育施設を利用して、毎月1回、地域住民を対象にふまねっと教室を開いていました。母はそこに参加していたのです。コロナ禍前の教室には、毎回50人以上の地域住民が参加していたようです。看護師さんや東村山市内のふまねっとサポーターが指導し、とても楽しく、歩行にも認知症予防にも効果があり、ふまねっとより良い運動はないと言うのです。私はすぐに札幌に行き、サポーターとインストラクターの講習会を受けました。実際に講習会を受けてこれだと思い、プログラムの一つとして取り入れることにしました。

北澤 それで、ふまねっと運動を取り入れてみてどうでしたか？

矢野 皆さん、楽しみにしています。杖をついている人も今は杖を使わずに参加しています。初めは介護度の高い人にできるのかなと思いましたが、寝たきりだった要介護3の男性は、



**毎日欠かさず行われているふまねっと。
利用者全員が参加する。ハイタッチは必ず行う。**

今では一人で歩いていますし、車いすの要介護1の男性は二本杖で歩けるようになりました。半年経過すると皆さん歩行機能がとても良くなり、元気な人が多くみられます。介護が必要なの？と言われるくらい(笑)。歩行や認知機能が低下している人が参加できる集団プログラムというのはすごくいいと思います。ここでは、ふまねっとを2枚使って、18人で一緒に参加しています。ふまねっとでは全員でハイタッチをします。それが一番楽しいのかも(笑)。

千田さん(利用者) 私はあまりうまくはできません。皆さんと一緒にできるのがうれしい。

宮川さん(利用者) 私はここに来るのが待ち遠しくてたまりません。1週間に1回しか来れないです。毎日来たいくらいです。

川上さん(利用者) 大勢の人たちに囲まれて、よく私やったと思います。これからもよろしくお願いします。

加瀬さん(利用者) 間違えなくできたことがよかったです。それから皆さんの笑顔が見れたことがよかったです。皆さん、楽しそうでした。ありがとうございました。

内山さん(利用者) 今日は体調があまりよくなくて、できないと思ったけど、皆さんの応援に励まされてできました。うれしかったです。

大竹(看護師) 私は、以前別の福祉施設に勤務した経験があります。そこでは、利用者はずっと座っているだけでした。体操も座ってやるのが多かったです。他は、折り紙や塗り絵をして

いますが、進んでやろうとする人はあまりいませんでした。ふまねっとは、ここで初めて知りました。ふまねっとをやると、皆さんが、一気に、すごく元気になるのを見てびっくりしました。ここでは自分で進んでやる方が多いです。私達の方が、利用者の動きについていくのがやっとです。

矢野 ここでは認知症の人もそうではない人も一緒に動きます。周りの人の雰囲気引張られ、元気になって顔が明るくなり、私達職員も元気になります。

北澤 そういう、「集団の持つ力」というか「場の作用」というのが大事ですね。

矢野 ふまねっとを頑張る姿に感動し、見守ろう応援しようという気持ちになり、仲間意識が芽生え一体感が出てきます。始めは暴れる人や拒否する人もいますが、だんだん穏やかになっていきます。

北澤 精神科でふまねっとをやっているところでは、認知症の人が、他の認知症の人がやっているふまねっとを見て関心を持つようになったり、教えてあげたりするようになるということを知ったことがあります。

矢野 そういう姿は、うちの施設でも見られます。認知症の人が、他の利用者のお世話をしてくれます。

北澤 集団で取り組む運動プログラムであるふまねっとを通して、利用者がお互いの自立や自尊を高める方向へ引っ張り合う「場の作用」が生まれているのです。矢野さんの施設では、今後どのようなビジョンで経営を進めていくのですか？

矢野 私は、利用者自身の持つ力で重度化を防ぎ自立度を向上させ、介護予防の効果を高めていき、生きがいを見い出せるような施設にしたいです。施設の頑張るところ・利用者の頑張るところ・家族の頑張るところを明確化し、チームを組むことが重要であると考えています。皆さん元気になると介護度が下がるので、収益が上がらないのがとてもつらいです(笑)。



第17回 孤立で死亡リスクが高くなる高齢者とはどんな人？

孤立予防の重点的な対象とは？

「家族やコミュニティとほとんど接触がない」。このように社会的に孤立した高齢者は、健康に悪影響があるといわれ、死亡リスクとの関連が研究されています。

では、どのような人が特にその孤立の影響を受けやすいのでしょうか？そして、孤立予防に取り組むためには、どのような人たちに配慮すると良いのでしょうか。

孤立者の死亡リスク「都市部在住」1.47倍

千葉大学予防医学センターの中込敦士准教授らの研究チームは、日本老年学評価研究が実施した65歳以上の高齢者を対象とした自記式郵送調査を用い、健常高齢者37,604人を2010年から約6年間追跡しました。

この調査では、①独居、②社会参加が週1回未満、③友人と会う頻度が月1回未満、の3項目のうち2項目以上に該当する人を「孤立した人」と定義しました。

解析の結果、この定義に当てはまる「孤立した人」の「全体(10,094名)」は、「孤立していない人(27,510名)」と比較して、総死亡リスクが1.20倍、心血管疾患死亡リスクが1.22倍、癌死亡リスクが1.14倍と高くなると推計されました。



さらに、「孤立した人全体」を、所得や居住地、婚姻の有無、職業などの社会的要因に分けて比較しました。その結果、総死亡や癌死亡との

関連が特に強かったのは「孤立した人」の「高収入」の人で、「孤立していない人」よりも1.27倍リスクが高いことがわかりました。

同様に、孤立した人の中でも「都市部在住の人」は1.47倍、「非婚姻の人」は1.33倍、「退職後の人」は1.27倍、「孤立していない人」よりも死亡リスクが高いことがわかりました。

つまり、社会的に「孤立した人」は全体として死亡リスクが高いのですが、その中でも特に、高収入、都市部在住、非婚姻、退職後の高齢者には注意を要することがわかりました。

孤立予防が期待されるふまねっと教室

ご紹介した孤立の影響を受けやすい人は、皆さんの周りにいませんか？ふまねっと運動で、そのような人たちが参加しやすい場が広がることは、これからの地域の孤立予防と健康づくりに意義のあることだと考えられます。

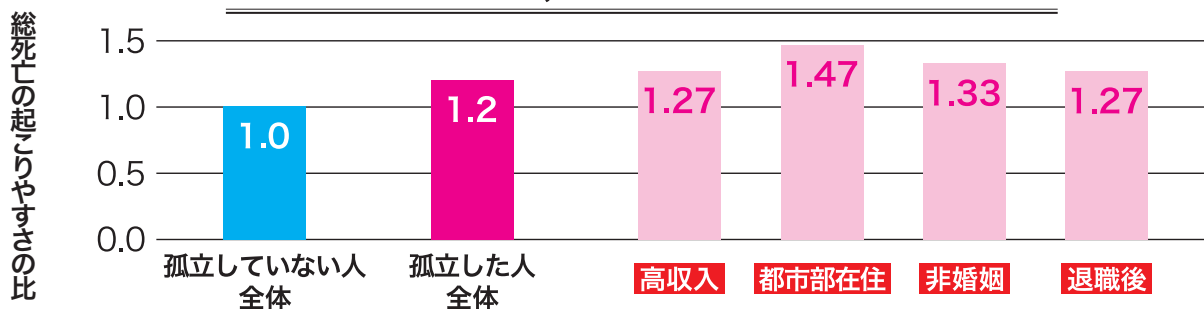
私達NPO法人ふまねっとは、全国各地のふまねっとサポーターやふまねっとインストラクターの皆様の協力で、ふまねっと教室に取り組んでいます。このふまねっと教室は、周辺に居住する地域住民が社会参加する場を提供し、孤立を防ぎ、健康づくり、仲間づくりにつながる重要な社会資源であると考えられます。



<参考文献>

Atsushi Nakagomi, Masashige Saito, Toshiyuki Ojima, Takayuki Ueno, Masamichi Hanazato, Katsunori Kondo, Sociodemographic Heterogeneity in the Associations of Social Isolation With Mortality. JAMA Network Open.;7(5):e2413132, 2024.

日本人高齢者 37,604 人を 6 年追跡した結果



年齢、性別、学歴、世帯収入、人口密度、婚姻状況、就労の有無、喫煙、飲酒、歩行、肉・魚を食べる頻度、果物・野菜を食べる頻度、健診受診、うつ症状、体格指数、主観的健康観、自記式高血圧、糖尿病、脂質異常症の影響を統計的に考慮した分析を実施（参考文献をもとに筆者作成）