

平成21年5月25日現在

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2007～2008

課題番号：19500575

研究課題名（和文）

北海道内の過疎地における住民主体の健康づくり支援に関する実践的研究

研究課題名（英文）

Action Reserach on Support Program for Community-based, citizen-centered Health Promotion in Rural Areas in Hokkaido Japan.

研究代表者

北澤 一利（KITAZAWA KAZUTOSHI）

北海道教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：00204884

研究成果の概要：

過疎化が進む北海道の小規模市町村において、地域住民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、安全で効果的で楽しい運動プログラム「ふまねっと」の開発を行った。また、地域で主体的に健康づくりを企画運営し、この「ふまねっと」の指導を担当する指導者（サポーター）の人材を養成した。研究終了時の平成21年3月の時点で、北海道内に350名の「ふまねっとサポーター」が誕生している。この住民主体の健康づくり活動を支援するための組織としてNPO法人を設立した。

交付額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,900,000	570,000	2,470,000
2008年度	1,600,000	480,000	2,080,000
年度			
年度			
年度			
総計	3,500,000	1,050,000	4,550,000

研究分野：健康科学

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学

キーワード：住民主体の健康づくり、ソーシャルキャピタル、ふまねっと運動、高齢者の社会参加、健康づくりサポーター、ボランティア活動

## 1. 研究開始当初の背景

北海道にある180市町村（平成18年10月現在）のうち、人口1万人以下の小規模な市町村が6割以上に達し、数百キロメートル離れた広域にわたって点在する。これらの市町村は、ほとんど例外なく過疎地としての特徴を備えており、住民の健康づくりをすすめていく場合に、きわめて大きなハンディキャッ

プを抱えている。それは、一つには健康づくり活動を指導したり、実践できる専門家や民間施設が当該区域内に存在しないという人的資源上の悪条件である。また二つには、仮にこうした専門家がいた場合でも、広域にわたって住民が居住するため、市町村全域をカバーする健康づくり体制を構築すること自体が難しいという物理的、地理的悪条件がある。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、この過疎地特有の問題を解決するために、各地の一般地域住民を対象に一定の講習とエンパワメント（動機付け意識改革）を行い、住民自身で主体的に地域の健康づくり活動を展開していくことができるような人材や活動基盤、組織を作ることにある。また市町村自治体にこの活動を継続していくための支援体制を構築して、住民主体の健康づくりに必要な基礎的条件や環境を整えることにある。

## 3. 研究の方法

### (1)「ふまねっと運動プログラム」の開発

本研究では高齢者が簡単に取り組み、身体に与える負荷が軽い運動である「ふまねっと運動」を健康づくりの「ツール」として開発した。ふまねっと運動は、高齢者の歩行機能を改善し、転倒予防に効果があるだけでなく、認知機能の低下を予防する効果が期待できる。

### (2)健康づくりサポーターの養成

運動プログラムが効果的で優れていても、それだけですぐに地域住民が指導者として活躍できるわけではない。地域で主体的に健康づくりに取り組む人材を養成する必要がある。

そこで、ふまねっと運動の開発と並行して、地域住民を対象に健康づくりを担当する「ふまねっとサポーター」の養成を行う。北海道の小規模の市町村と連携して、地域住民を対象に、ふまねっと運動の体験講習を行った後に、サポーター養成講習会を実施する。

### (3)テキストや教材、講習プログラムの開発

(1)運動プログラムの開発、そして(2)その指導を担当する地域住民の人材養成を行った後に、各地域で、住民が主体的に健康教室を行うことができるように、健康教室の企画と運営、安全管理などに関する「運営のしおり」を作成し、研修とリハーサルを行う。

健康教室の運営では、事故を未然に防いで安全管理をきちんと行わなければならない。また、高齢者自身が社会参加して健康づくりに取り組もうとする意欲を持つための意識改革（エンパワメント）を行う。

### (4)住民活動を支援する組織の設立・運営

住民が主体的に地域で取り組める健康づくりを定着させるために、ふまねっとサポーターの活動を支援し、継続的に研修を行いスキルアップと動機付けを行う必要がある。そのための組織として、NPO 法人を設立し、健康教室の運営のノウハウなどのソフトウェアを提供する。

## 4. 研究成果

### (1)「運動プログラム開発」の成果

本研究の取り組みの中で、最も大きな成果は、この「ふまねっと運動プログラム」の開発と完成、実用化に成功したことにある。

ふまねっと運動とは、50センチ四方の大きなマス目でできたあみを床に敷き、そのあみをふまないようにあるく運動である。この動作から「ふまねっと」という名前をつけた。

ふまねっと運動は、あみに足がからまないように、気をつけて足をあげおろしすることを要求する運動である。どこにあみがあり、自分の足があみを踏んでいないかどうか、注意深く歩く必要があります。多くの高齢者は、普段足を引きずって歩く傾向がある。そのため、高齢になればなるほど、あみを踏む回数が多くなる。

ふまねっと運動の効果の中でも特に注目されるのは、高齢者の歩行機能の改善効果と認知症の予防効果である。これまでの研究で、ふまねっと運動には、週に1回、60分程度の運動を継続的に行うことで、歩行機能を改善したり認知機能の低下を抑制する効果があることがわかっている。

ふまねっと運動は、車いすや歩行器を使用している虚弱高齢者から一般の元気な健康者まで、すべての人が楽しく参加できるように、負荷が軽く、ゆっくりしたうごきの運動です。大勢でにぎやかにレクリエーション感覚で行うことができる。

はじめてふまねっとをやった人の中には、運動強度が軽すぎてほとんど疲れないので、運動を行った手ごたえがないと感じる場合がある。ところが、それがふまねっと運動の新しいコンセプトを表している。ふまねっとの考え方には、ユニバーサル・スポーツという理念がある。それは、人の障害や能力で差別されずに、「いつでも」、「どこでも」、「誰でも」おなじように参加できる普遍的（＝ユニバーサル）なスポーツという意味である。

### (2)健康づくりサポーターの養成の成果

研究終了時の平成21年3月の時点で、北海道内に350名のふまねっと運動の指導者である「ふまねっとサポーター」が誕生して活動している。

ふまねっと運動の新しい魅力は、ふまねっと運動の普及や指導を担当する人材として高齢者に注目するところにある。本研究では、釧路市をはじめとして道内の市町村（浜中町、白糠町、弟子屈町、標茶町、池田町、上士幌町、広尾町、芽室町、音更町、網走市）で、おもに高齢者を対象とした人材養成を行い、これまでに20の市町村において「ふまねっとサポーター」（平均年齢65歳、最高齢85歳、女性90%）を養成した。

この人材養成の際に最も重要となるのが、

高齢者や地域住民の意識を改革するエンパワメントである。

高齢者が地域の健康づくりの主角となるためには、高齢者が元気で社会活動に参加できるようにしくみが必要である。そのために、本研究では高齢者が社会福祉の「受け手」から「担い手」になれるように、社会的地位を向上（これを別の言い方では、「プロモーション」といいます）させることを目標に、ツールとしてこのふまねっと運動を用いた。

では、このふまねっと運動を用いて、どのように地域の高齢者の意識改革をするのか？それは、当事者である高齢者が、自分自身でこれを学び、仲間と一緒に楽しく実践していくことが、できるだけ多くの高齢者のみなさんにふまねっと運動に参加して頂き、健康づくりに役立ててもらうためのしくみづくりに取り組んだ。そのための一つの方法が、この「ふまねっとサポーター」養成講習会という、地域福祉人材養成である。

現在の社会には、高齢者に対する社会的偏見がある。それは、高齢者は「いつでも支援を求めている」、「からだが弱くて手がかかる」、「社会の負担になる」というものである。これをエイジズム ageism と呼ぶ。ところが実際には、こうした偏見とはほど遠い高齢者が多く、むしろ社会のために力になるという意欲を持つ方が大勢いる。そして、その意欲と力を試せる場所ときっかけを探している方が多い。

ふまねっとサポーターに求められる資質

1. 高齢者の体の痛みが共有できる人
2. 誰にでも親切で社交的な人
3. 人の話をよく聞き会話ができる人
4. 身だしなみを怠らない清潔な人
5. 地域活動への協力を惜しまない人
6. 体操や運動は苦手でもよい

そこで、本研究では高齢者をふまねっと運動の指導者である「ふまねっとサポーター」として養成することとして取り組むことになった。本研究がふまねっと運動を開発する際に重視したのは、地域の仲間の健康づくりのために力を貸そうという志（こころざし）を持つ皆さんが、短い時間で、楽しくにぎやかに、健康づくりの指導者になれるような、地域福祉の人材養成型の運動プログラムである。

本研究では、住民主体の健康づくりを立ち上げるために、いいかえれば高齢者(当事者)がいつまでも元気に健康を保つためには、高齢者(当事者)が人格を尊重されながら能力を生かして活躍できる場を提供し、社会参加

を実現することが必要であると提案する。

ふまねっとサポーターの認定基準

1. 人の前で笑顔で挨拶とふまねっとの説明ができる。
2. 清潔な身だしなみを心がけることができる。
3. 教室指導記録を作成することができる。
4. 参加者を下から支えて、元気や励ましを伝えることができる。
5. 健康教室の企画や運営を行うことができる。
6. ふまねっとの基本となるステップができる。
7. ふまねっと運動の目的と安全のための注意事項の説明ができる。

(3) テキストや教材、講習プログラムの成果

これらの養成したふまねっとサポーターは、地域の一般高齢者を対象にふまねっとを使った健康教室を、各地に置いて継続して毎月2回～3回行ってきました。「ふまねっとサポーター」は、この健康教室の運営役として、中心的な役割を果たしている。釧路市で行われている健康教室には、毎回平均60人～70人の高齢者（平均年齢約67歳、常連最高齢88歳）が参加しており、これまでの4年の間に、延べ10,000人以上の参加者がふまねっとを行っている。平成21年3月1日現在、この健康教室で転倒した人は0人である。

札幌市などの地域包括支援センターなどの施設でも、ふまねっと運動が取り入れられている。高齢者福祉施設でも、ふまねっとは人気の高いメニューで、介護予防に参加する皆さんの歩行機能の改善や交流を広げることにも貢献しています。要支援から要介護2程度の認定を受けた高齢者を対象として、ふまねっと運動が歩行機能改善や認知症予防のプログラムとして使われている。

(4) 住民活動を支援する組織の設立・運営

研究成果である過疎地の地域住民主体の健康づくり活動は、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーと連携して今後もひきつづき行われていく体制を構築した。

あらためていうまでもなく、本研究が対象としている北海道は多くの市町村が財政難と高い高齢化率に直面している。そこで市町村に頼らずに、住民自身の主体的な努力で自らの身体を自由をまもり、健康な生活を継続する方法を考えていかなければなりません。このような背景に置いて、本研究が果たした貢献と意義は次の点にあると考えられる。

①高齢者が福祉の受け手から担い手へとプロモーションする～政策倫理上の意義。

この事業には、これまで福祉の「受け手」として考えられてきた高齢者を福祉の「担い手」へと昇格させる、すなわち社会的な地位をプロモーションするという活動目標がある。高齢者は、これまでのように市町村に依存してはならない。また、同時に私たち一般市民も、高齢者に対する偏見（弱い、お荷物、足手まとい）を解消し、元気で意欲のある高齢者の力が発揮できるような活躍の場を閉ざさないように務める必要がある。

②住民の主体的な活動を支援しソーシャルキャピタルを高める～公衆衛生学上の意義。

「体力」や「健康」といった問題は、「趣味」や「表現」と同じく、本来個人の自由に委ねられるべき私的領域に属する問題である。国や市町村が「介入」すべき対象から区別されなければならない。ところが、現状では医療保険や介護保険財政の危機的状況を回避するために、やむを得ない対策として健康日本21やメタボ対策などの各種政策が実施されている。理想的にはこうした介入は最小限にとどめ、市民が個人の自立した意志で健康づくりに取り組むことが望ましい。ふまねっと運動は誰でもやりたくなつてうずうずして参加意欲を刺激する運動である。そのため他人からの介入や強制を一切必要としていない。このふまねっと運動をツールとすれば、住民が主体的に健康づくりに取り組むようになり、住民自身が誇りと自尊心を高め、ソーシャルキャピタル（＝社会をよくしていくこうとする力）を高めることに貢献すると考えられる。

③社会福祉に必要な活動資源を調達する～知的財産権による自立経営の意義。

本研究の眼目は、高齢者の介護予防や健康づくりといった公共性の高い非営利活動である「福祉活動」を、地域の高齢者自身（当事者）が担えるように人材を養成するという点にあります。ところが、人材が育ってもその活動を支える財源がなくては継続しない。そこで本研究では、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーと連携して、ふまねっとサポーターが各市町村で支部を組織して、このふまねっと運動を有料で指導して活動財源とすることを検討している。また、オリジナル運動プログラム「ふまねっと運動」の知的財産権を利用することで、今後の活動財源を調達したいと考えている。

## 5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計4件）

- 1) 北澤一利、尚和里子、鍵市篤史、松崎瑞穂、大島寿美子「特集 CD付録 転倒予防に劇的効果! 「ふまねっと運動」実践集」、精神看護、12巻、1-8頁、2009年、査読有
- 2) 北澤一利「介護予防運動の「量」から「質」への転換～「ふまねっと運動」の理論と指導法」、デイケア実践研究、11巻、39-48頁、2008年、査読有
- 3) 北澤一利、尚和里子、鍵市篤史、松崎瑞穂、大島寿美子「歩行機能改善と転倒予防にふまねっと運動をおすすめします」、精神看護、11巻、68-77頁、2008年、査読有
- 4) 北澤一利、尚和里子、鍵市篤史、松崎瑞穂、大島寿美子「Walk から Workへ ふまねっと運動の出自と理念について」、看護学雑誌、72巻、870-880頁、2008年、査読有

〔学会発表〕（計7件）

- 1) 北澤一利、「北海道内の過疎地における住民主体の健康づくり支援に関する実践的研究」、日本公衆衛生学会、平成20年11月12日、福岡市
- 2) 北澤一利「ふまねっと運動のデイケア利用者に対する認知機能低下予防効果について」、日本認知症ケア学会、平成20年9月28日、高松市
- 3) 北澤一利、「北海道東部過疎地の住民主体の健康づくり活動を支える「ふまねっと運動」プログラム」、日本公衆衛生学会、平成19年11月14日、松山市
- 4) 北澤一利、「北海道東部6市町村における住民主体の高齢者健康づくり活動の取り組み」、日本公衆衛生学会、平成19年11月14日、松山市
- 5) 北澤一利、「認知症高齢者を対象としたふまねっと運動プログラムの開発」、日本認知症ケア学会、平成19年10月20日、盛岡市
- 6) 大島寿美子、「「ふまねっと運動プログラム」を利用した高齢者のプロモーション事業の可能性」、日本老年社会学会、平成19年6月15日、札幌市
- 7) 北澤一利、「「ふまねっと運動プログラム」の新しい理念と今日的価値観について」、日本老年社会学会、平成19年6月15日、札幌市

6. 研究組織

(1) 研究代表者

北澤 一利 (KITAZAWA KAZUTOSHI)  
北海道教育大学・教育学部・准教授  
研究者番号：00204884

(2) 研究分担者

大島 寿美子 (OSHIMA SUMIKO)  
北星学園大学・文学部・准教授  
研究者番号：60347739

(3) 連携研究者