

「ふまねっと運動」で健康づくりとまちづくり

7月27日、根室市社会福祉協議会さんが主催する講演会「『ふまねっと運動』で健康づくりとまちづくり」が、市総合文化会館で開催されました。

約80人ほどの市民が参加し、「NPO法人ふまねっと」の北澤一利理事長による講演の後、ふまねっとサポーターさん達の指導のもと実際にふまねっと運動を体験しました。

北澤氏の講演によると、ふまねっと運動を続けることによって、認知機能や歩行機能の改善に効果があるそうです。

また、高齢者自身が指導者となることで、仲間づくりとともに役割をもって社会に参加するきっかけになります。そうした取り組みが、地域の住民の力を高めていく効果につながるそうです。

個人の介護予防や健康づくりだけでなく、「まちづくり」に役立っていくことが期待されています。



根室市では、数年前からふまねっと運動を指導できる「ふまねっとサポーター」を養成してきました。

現在では数十名の市民の方がこの資格を取り、町内会など各地でふまねっと運動を通じた高齢者の健康づくり活動をおこなっている方もいます。

高齢化による人口減少が進む中、地域で暮らし続けられる地域のために、住民同士の支え合いをどのように作っていくのか大変にむずかしい課題です。

もともと根室は住民同士の助け合いが強い地域だと思えますが、「ふまねっと運動」の推進も含め、さまざまな活動を通じながら、住民同士がさらなる支え合いができる地域づくりを目指していく必要があります。

そのためにリーダーや育成活動場所・活動費の確保など、行政や関係団体などの必要な支援をすることが必要か、今後とも考えていくことが大切だと思います。

厚生労働省推薦

文化庁文化芸術振興費補助金・劇場・音楽堂等機能強化推進事業
独立行政法人日本芸術文化振興会

劇団たんぼぼ北海道・静岡県・香川県・徳島県巡回公演

ゆずり葉の季節

（演劇公演）

〜最期まで地域で暮らすために、在宅での医療や介護について考えませんか〜

絵/石川 拓人

2019年 8月25日(日) 根室市総合文化会館小ホール (全席自由)
開演/14:00(開場30分前)

●料金/大人2,000円 学生(高校生以下)1,000円 親子券(大人1人+学生1人)2,500円
(小学校低学年以下の入場はご遠慮ください)

「劇団たんぼぼ」の演劇公演が市総合文化会館で開催されます。人生の最期をどう迎えるか？ 終末期の在宅医療や介護についての物語です。チケットは文化会館の窓口で取り扱っているそうなので、興味のある方はぜひご覧になっては、いかがでしょうか？

介護保険制度は3年に1度見直されます。国の言う「見直し」とは、この場合、給付の削減と被保険者と利用者の負担増を指します。

参議院選挙が終わったので、厚労省は2021年度にむけて議論を進めようとしています。

その大きな争点は利用者負担増です。介護利用料の2割負担または3割負担の対象を広げることや、ケアプランの有料化が検討されます。

もう一点の争点は、介護保険の給付を削減することです。現在は要支援(軽度)の方のデイサービスやヘルパーが介護保険から外されて市町村の事業となっていますが、これを要介護1・2にまで広げようとしています。

安心して生きられる国へ

介護保険など社会保障の充実をめざそう

地域独自の介護予防や健康づくりを広げても、国の方で介護保険のヘルパーやデイサービスが強制的に減らされたのでは大変です。

専門職のサービスで日常生活を支えられている利用者にとって死活問題です。

また、利用料2割負担化やケアプラン有料化も、必要な介護サービスを抑制するものです。

高齢となっても安心して生きられる地域のためには、なんとしても、国の制度をこれ以上悪くさせるわけにはいきません。

現在、介護保険の抜本改善をもとめる署名活動などに取り組んでいます。ぜひ、ご協力をお願いします。