

お散歩で、「介護予防」「認知症予防」「地域の見守り」

うん のう けん
運・脳・見マップ

さん ぽ ゴ ー
散歩でGO!

共通



編集：一宮市地域包括支援センターアウン

もくじ

はじめに	-----	1
運・脳・見マップ「散歩でGO！」の使い方	-----	2
「散歩でGO！」自己チェック表(6ヶ月評価表)	シート① -----	4
「散歩でGO！」自己チェック記録表	シート②-1 -----	5
「散歩でGO！」自己チェック記録表	シート②-2 -----	6
あなたの1日の目標お散歩距離を出してみよう!	準備資料 -----	7
日々のお散歩記録表(月間)	シート③ -----	8
散歩前後や散歩の際のエクササイズ あれこれ	運動・脳トレ等 -----	9
明日があるさ!(振り返ってみよう。)	シート④ -----	14
達成状況表(編)	シート⑤ -----	15
一宮市から各地までの距離	シート⑥ -----	16
運・脳・見マップ「散歩でGO！」の使い方(ダイジェスト版)	付録1 -----	17
運・脳・見マップ「散歩でGO！」計算用紙	付録2 -----	18
地図作成例	参考1 -----	19
地図作成の仕方	参考2 -----	20

はじめに

お散歩（歩行）の効果

〈海外の研究では〉

- ① 歩行の速度が日頃から速い人は、**サクセスフルエイジング達成率が高くなる**

ガンや糖尿病・心臓疾患・脳疾患・認知障害などにかかわらず健康な状態でいられる率のこと

- ② 速く歩ける人ほど**健康寿命が長く生存率が高く、遅ければ生存率が低い。**

病気などにかかわらず、健康状態で居られる間の寿命こと

- ③ 便秘が改善され腸内に老廃物が留まらず、**大腸がんになるリスクが低くなる。**

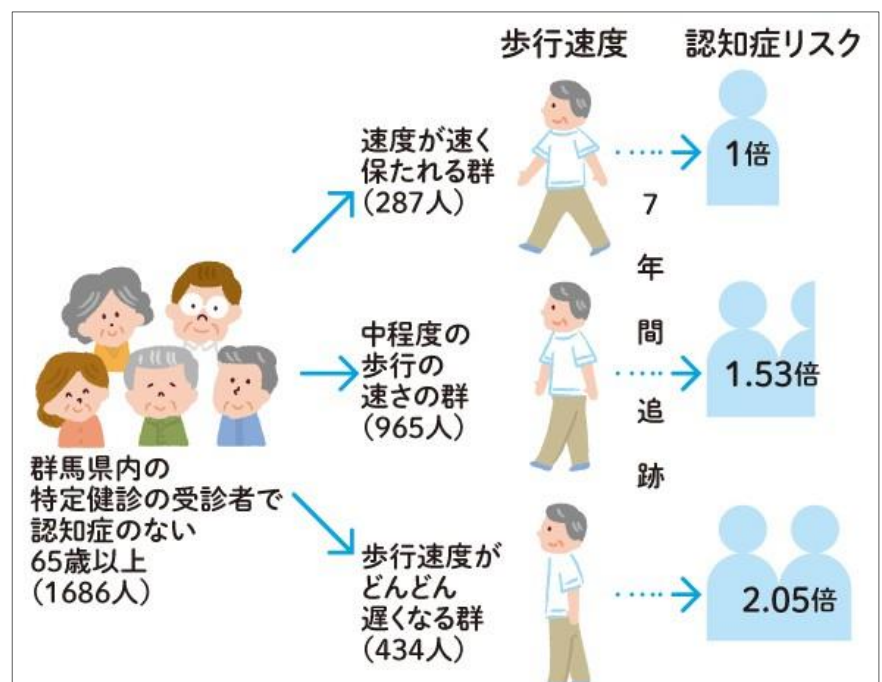
1日30分以上の早歩きで、善玉コレステロールが増える。

- ④ **乳がんによる死亡率が低くなる。**

1週間に3～5時間歩く人と、1時間未満しか歩かない人とは、乳がん死亡率が50%低くなる。

〈日本の研究では〉

- ⑤ 群馬県の特典健診のデータでは、日頃の歩行速度によって**認知症に移行した率に大きな差がでた。**



引用；オムロン ホームページ / 朝日新聞 ウェブサイト「なかまある」 より

うん のう けん さん ぽ 運・脳・見マップ「散歩でGO！」の使い方

【はじめに】

さあ、「散歩でGO！」を実際にやってみましょう。
まず最初に、『「散歩でGO！」自己チェック表（6ヶ月評価表）』**シート①**（P 4）をご自分でやってみましょう。合計、何点取れたかを『自己チェック記録表』**シート②-1**（P 5）に記載して下さい。その後、6ヶ月ごとに**シート①**を実施し、前回との点数の変化を確認して行って下さい。**シート②-1**（P 5）で納まらなければ、**シート②-2**（P 6）を続けて利用して下さい。

【事前準備；1日の目標距離の設定】

準備資料（P 7）をよくお読み下さい。P 7の手順1～手順3に添って、ご自分に合った1日のお散歩距離（1日の目標距離）を算出して下さい。算出した目標距離を**シート③**（P 8）の「★あなたの1日の目標お散歩距離[Ⓔ]」に記入しておいて下さい。

【おこない方】

- ① 地図を見て、ご自宅からどの道を歩いてみるかを計画して下さい。
- ② 計画どおりに散歩をしてみてください。計画どおりに歩かなかった場合は、どの道を歩いたかをよく覚えておいて下さい。
- ③ 散歩中に、**運動・脳トレ等**（P 9）を参考にして、散歩前後の体調チェックや散歩の際のエクササイズをやりましょう。
- ④ ご自分の町内や、ご近所さん宅に異常がないか見守り（目配り）をしながら歩きましょう。防犯活動等につながります。
- ⑤ ご自宅に帰ったら、手洗い・うがい・水分補給の後、歩いた距離をこの地図を見て書き出してください。距離とは、地図中の○と○の間に書かれた数字です。**50**とは50メートルをさします。書き出した距離を合計しましょう。（なるべく、暗算でやってみましょう。）
- ⑥ 歩いた合計距離を**シート③**（P 8）の該当の日付の「歩いた距離」欄に記入して下さい。[Ⓔ]の目標距離と、「歩いた距離」との差異を「+・-」欄に記入して下さい。
- ⑦ 散歩した振り返りを**シート④**（P 14）を使って自己点検してみましょう。

- ⑧ 歩いた分の合計距離を、『「散歩でGO！」達成状況表』**シート⑤** (P 15) の距離目盛に落とし込んでいきましょう。『「散歩でGO！」達成状況表』に書き込むことで、実際に遠方まで歩いたような気分が味わえ、今後の自信にもつながります。いろいろなコース・方面を作ってチャレンジして下さい。
- ⑨ **シート⑤** (P 15) を終えたら、「一宮市から各地までの距離」**シート⑥** (P 16) を使って、日本全国を歩く旅に挑戦してみましょう。

【注意事項】

1. **運動・脳トレ等** のエクササイズにとられ過ぎて事故を起こさないようにして下さい。交通状況や路面状況によく注意し、安全第一でおこなって下さい。
2. 日々、体温を測るなど、ご自分の体調を考えながら、無理が無いようにして下さい。特に、夏場の水分補給や冬場の防寒には、よく心がけておこなって下さい。
3. マスクの着用や他の方との距離を空けるなどして、感染予防に心がけて下さい。
4. 資料の上部に **コピーして使って下さい。** と記載されているページは最初にコピーし、そのコピー物を使用して下さい。
5. お散歩ごとに行なう**シート④** (P 14) の設問5番の地域の見守りに関する問いにおいて、「ある」と評価した場合は、町内会長や民生委員、最寄りの一宮市地域包括支援センター等に相談して下さい。
6. 6ヶ月ごとに行う、『「散歩でGO！」自己チェック表(6ヶ月評価表)』**シート①** (P 4) の点数が著しく低下してきた場合も、最寄りの一宮市地域包括支援センターにご相談下さい。

「散歩でGO！」自己チェック表(6ヶ月評価表)[氏名; _____]

チェック日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

下記の設問①～⑩までをお答え下さい。

① 今、あなたの目につく物(物品等)を3つ選び、この紙の最下欄(1)(2)(3)にその名称を書いて覚えておいて下さい。記入後は、紙を折って見えないようにして下さい。			
下の質問に対して、右該当に○印を付けましょう。		選択肢/点数	
② 自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか？	いる 1点	いない 0点	
③ 自転車やバス、電車を利用したり、自動車を運転して自分で外出していますか？	している 1点	していない 0点	
④ 自分で計画したり、決めたりして旅行をしていますか？もしくは、仕事等をしていますか？	している 1点	していない 0点	
⑤ 日常の買い物が出来ていますか？	できている 1点	できていない 0点	
⑥ 食事作りや家の掃除ができていますか？	できている 1点	できていない 0点	
⑦ 人から最近、「物忘れがひどくなった」や「同じ事を何回も言う。その話はこの前聞いた」などと指摘されたことがありますか？	ない 1点	ある 0点	
⑧ 100-7= いくつですか？	答え; _____	正解 1点	不正解 0点
⑨ ⑧の答えから7を引いたらいくつですか？	答え; _____	正解 1点	不正解 0点
⑩ 下の図形を右の四角内に書き写してください。	ここに写して下さい	写せた 1点	写せなかった 0点
⑪ 先ほど、①で挙げた物品の名前を思い出して下欄に書いて下さい。		正解した	間違った わからなかった
(1)	→	2点	0点
(2)	→	2点	0点
(3)	→	2点	0点

..... ウ ラ 側 に 折 り 曲 げ る

合計点数 点 / 15点

前回の合計点数 点 増減; + ・ - 点

①の名称

(1)	(2)	(3)
-----	-----	-----

「散歩でGO！」自己チェック記録表〔氏名； 〕

	チェック日	合計点数	前回との点数差
1	年 月 日	点	
2	年 月 日	点	+ ・ - 点
3	年 月 日	点	+ ・ - 点
4	年 月 日	点	+ ・ - 点
5	年 月 日	点	+ ・ - 点
6	年 月 日	点	+ ・ - 点
7	年 月 日	点	+ ・ - 点
8	年 月 日	点	+ ・ - 点
9	年 月 日	点	+ ・ - 点
10	年 月 日	点	+ ・ - 点
11	年 月 日	点	+ ・ - 点
12	年 月 日	点	+ ・ - 点
13	年 月 日	点	+ ・ - 点
14	年 月 日	点	+ ・ - 点
15	年 月 日	点	+ ・ - 点
16	年 月 日	点	+ ・ - 点
17	年 月 日	点	+ ・ - 点
18	年 月 日	点	+ ・ - 点
19	年 月 日	点	+ ・ - 点
20	年 月 日	点	+ ・ - 点

「散歩でGO！」自己チェック記録表〔氏名； 〕

	チェック日	合計点数	前回との点数差
1	年 月 日	点	+ ・ - 点
2	年 月 日	点	+ ・ - 点
3	年 月 日	点	+ ・ - 点
4	年 月 日	点	+ ・ - 点
5	年 月 日	点	+ ・ - 点
6	年 月 日	点	+ ・ - 点
7	年 月 日	点	+ ・ - 点
8	年 月 日	点	+ ・ - 点
9	年 月 日	点	+ ・ - 点
10	年 月 日	点	+ ・ - 点
11	年 月 日	点	+ ・ - 点
12	年 月 日	点	+ ・ - 点
13	年 月 日	点	+ ・ - 点
14	年 月 日	点	+ ・ - 点
15	年 月 日	点	+ ・ - 点
16	年 月 日	点	+ ・ - 点
17	年 月 日	点	+ ・ - 点
18	年 月 日	点	+ ・ - 点
19	年 月 日	点	+ ・ - 点
20	年 月 日	点	+ ・ - 点

あなたの1日の目標お散歩距離を出してみよう！

山路式目標距離算出法

手順1. まずは、今の貴方に適した歩幅を計算してみましょう。

【歩幅の算出式】

$$\text{貴方の身長 (m)} \times \text{① 下表のいずれかの指数} = \text{② 貴方の歩幅 (m)}$$

歩幅を計算するための指数

運動への自信はありますか？	ない	どちらともいえない	ある
	初級者	中級者	上級者
①に入れる指数	0.35	0.4	0.45

《参考》
「オムロンのホームページより」

(注) オムロンのホームページによると、ある研究では人間が歩行をする場合の歩幅は「身長×(係数)」で求められ、健康維持に理想的な早歩きの際の歩幅は、その係数を「0.45」で算出された歩幅が良いと述べております。ここでは、高齢者のお散歩向けに、その係数の値をあえて低く設定しております。

手順2. 次に、貴方の1日あたりの目標とするお散歩の距離を計算してみましょう。

【1日あたりの目標お散歩距離の算出式】

$$\text{③ 貴方の歩幅 (m)} \times \text{④ 下表より貴方が該当する歩数 (歩)} = \text{⑤}$$

厚生労働省が推奨している歩数（1日あたり）

年齢	20～64歳		65才以上	
性別	男性	女性	男性	女性
④に入れる歩数	9,000歩	8,500歩	7,000歩	6,000歩

《出典》
「厚生労働省、国民健康づくり運動の目標値」

手順3. 本マップで目標設定しやすくするために下記の処理をしましょう。

$$\text{⑤ 1日あたりの目標お散歩距離} \rightarrow \text{⑥ ⑤の小数点以下を切り捨ての後、下2桁を四捨五入したもの (m) ★}$$

(例; Mさんの場合) 「身長149cm」で「運動への自信がなく」、「年齢66才」の「女性」の方です。
 手順1. 身長 1.49m × ① 0.35 = ② 0.5215m
 手順2. ② 0.5215m × ④ 6,000歩 = ⑤ 3,129.0m
 手順3. 小数点以下を切り捨て、下2桁を四捨五入すると ⇨ ⑥ 3,100m

★ Mさんの
「1日の目標
お散歩距離」

※①や④は、その時の体調や年齢に応じて、ご自身で工夫して数値の設定を変えても結構です。

コピーして使って下さい。

シート③

日々のお散歩記録表(月間)

No.

★あなたの1日の目標お散歩距離

Ⓔ

m

【準備資料】で割り出した距離 Ⓔ を記入

【 年 月】

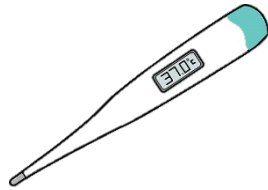
日	歩いた距離	目標Ⓔとの差異(達成状況)	日	歩いた距離	目標Ⓔとの差異(達成状況)
1	m	+ ・ - m	16	m	+ ・ - m
2	m	+ ・ - m	17	m	+ ・ - m
3	m	+ ・ - m	18	m	+ ・ - m
4	m	+ ・ - m	19	m	+ ・ - m
5	m	+ ・ - m	20	m	+ ・ - m
6	m	+ ・ - m	21	m	+ ・ - m
7	m	+ ・ - m	22	m	+ ・ - m
8	m	+ ・ - m	23	m	+ ・ - m
9	m	+ ・ - m	24	m	+ ・ - m
10	m	+ ・ - m	25	m	+ ・ - m
11	m	+ ・ - m	26	m	+ ・ - m
12	m	+ ・ - m	27	m	+ ・ - m
13	m	+ ・ - m	28	m	+ ・ - m
14	m	+ ・ - m	29	m	+ ・ - m
15	m	+ ・ - m	30	m	+ ・ - m
			31	m	+ ・ - m

散歩前後や散歩の際のエクササイズ あれこれ

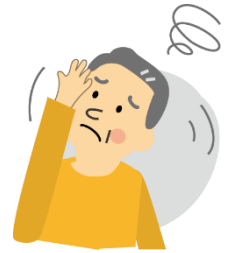
〈体調チェック〉

散歩前に次のような症状がないか確認しましょう。

① 熱はないですか？



② めまいや
ふらつきは
ないですか？



③ 息切れや
息苦しさは
ないですか？



④ 胸がドキドキ
しませんか？



⑤ 散歩をしたら
身体の痛みが
余計に増しそうな
所はないですか？



⑥ いつもより
体がえらく
感じませんか？



⑦ 日頃の脈の打ち方を把握しておきましょう。

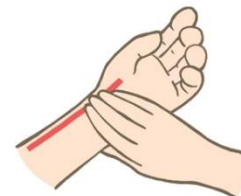
脈拍が速い〈頻脈〉

脈拍が遅い〈徐脈〉

脈拍のリズムがおかしい〈不整脈〉

そんなことはありませんか？

脈拍の測り方は、1分間の計測が理想ですが、15秒間の脈拍を測り4倍する方法でもOKです。なお、一般の正常値は、安静時で1分間に60～100回（15秒間に15～25回）です。



〈準備運動（ウォーミングアップ）〉

散歩前に、以下のウォーミングアップを行ないましょう。

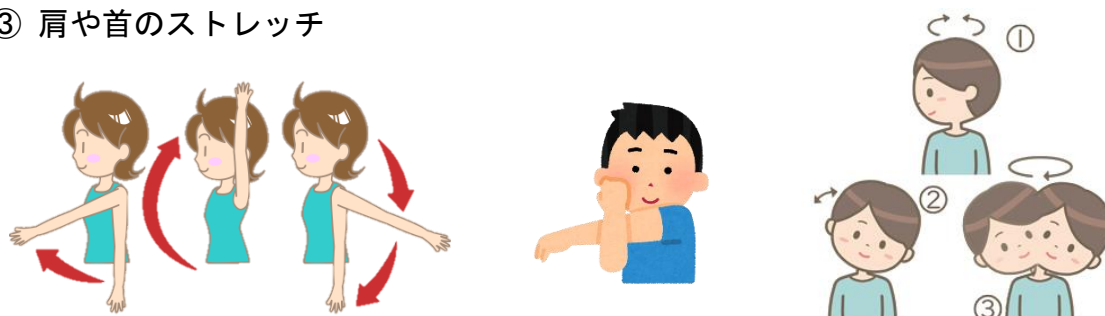
① 膝の屈伸



② 体幹（下半身から肩にかけて）のひねり



③ 肩や首のストレッチ



④ アキレス腱や足首のストレッチ



〈脳トレ・メニュー〉

【1人で散歩の場合】

散歩中、交通量がなく安全な場所で以下のように歩いてみましょう。

コグニサイズ コグニウォーク

上半身を起こす
視線は前方に
手はしっかりうしろに振る
股筋はしめておく
しっかり蹴りだす
踵から足をおろす

いつもより大股で(しりとり・計算・川柳等)交えて少し早く歩!

国立長寿医療研究センターパンフレットより

〔一人しりとり・一人計算・俳句、川柳作りなど〕

(国立長寿医療研究センター開発)

散歩中、少し広く安全な場所で以下の運動を行なってみましょう。

拍手!

① ② ③ ④

(国立長寿医療研究センター開発)

- A. 横ステップ (①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す) を踏む。
- B. ステップごとに「イチ、ニ、サン、シ、ゴ、ロク・・・」と数えていく。
- C. 3の倍数の時に、拍手を1回打ち鳴らす。

【2人以上で散歩の場合】

「コグニウォーク」を色々アレンジして楽しんで歩いてみましょう。

- 歩くリズムに合わせてしりとりをする。
- 1桁から2桁程度の暗算問題を出し合いっこする。
- 連想ゲーム（赤い花と言えば・・・[答え]バラ等、出し合いっこする）
- 日本の都道府県や市町村名、世界の国の名前などを言い合う。
- 昔の偉人や歌手、芸能人などの名前を言い合う。
- 花・野菜・動物・昆虫などテーマを決めて、名前を言い合う。

上記の問題等を参考に、自分でも問題を作ってやってみましょう。

【人数に関係なく行なうと効果倍増】

散歩中、少し広く安全な場所で簡単な筋トレを行なってみましょう。

① かかと上げ

かかとを上げて約10秒立つ。



回数; 20回

難しい人は、5～10回からでも可

必ず、しっかりした物につかまる。

② 片足立ち

必ず、しっかりした物につかまれるようにする。



まっすぐ前を見る。

背筋を伸ばす。

左右1分間づつ。

5cm程上げる。

③ スクワット

足を肩幅に開く。つま先を軽く外側に向ける。



必ず、しっかりした台などの前で行なう。

台に座り込む手前で止まり、腰を上げていく。(慣れない間は、台に座っても良い)

腰を下げる時は息を吐き、腰を上げる時に息を吸う。

立ち座り（スクワット）はゆっくりと5～6回繰り返す。

〈地域の見守り活動（歩くだけでも地域の見守りに）〉

- 見たことがない不審な人がいませんか？
- 履物や衣服等が不自然な高齢者が歩いていませんか？
- 歩いていて、子供や高齢者にとって危険な所はなかったですか？
- 一人暮らしのお宅などで、郵便受けがいっぱいになっていませんか？
- いつもは開いているカーテンが、何日も閉まりっぱなしではないですか？
- 大声の叱責や奇声などが聞こえませんか？ 等



〈家に帰ったら、整理運動（クールダウン）〉

家についたら、準備運動（ウォーミングアップ）と同じことを行ないます。

- ① 膝の屈伸
- ② 体幹（下半身から肩にかけて）のひねり
- ③ 肩や首のストレッチ
- ④ アキレス腱や足首のストレッチ

体調の振り返りをしましょう。

- ★ 気分は悪くないですか？
- ★ 脈拍を測って、異常がないか確認しましょう。

◎手洗い・うがいで感染予防！

◎水分補給もしっかりと！



明日があるさ！（振り返ってみよう。）

No.

年

日付(曜日)	振り返り内容	自己評価		
/ ()	1. 今日は気持ちよくお散歩できましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	2. 目標の距離を歩けましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	3. 脳トレやエクササイズはできましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	4. 他の方と会話などができましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	5. 新聞や郵便物が溜まりっぱなし、大声の叱責や助けを求める声など気になることは無かったですか？	なかった	気付かなかった	あった
/ ()	1. 今日は気持ちよくお散歩できましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	2. 目標の距離を歩けましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	3. 脳トレやエクササイズはできましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	4. 他の方と会話などができましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	5. 新聞や郵便物が溜まりっぱなし、大声の叱責や助けを求める声など気になることは無かったですか？	なかった	気付かなかった	あった
/ ()	1. 今日は気持ちよくお散歩できましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	2. 目標の距離を歩けましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	3. 脳トレやエクササイズはできましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	4. 他の方と会話などができましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	5. 新聞や郵便物が溜まりっぱなし、大声の叱責や助けを求める声など気になることは無かったですか？	なかった	気付かなかった	あった
/ ()	1. 今日は気持ちよくお散歩できましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	2. 目標の距離を歩けましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	3. 脳トレやエクササイズはできましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	4. 他の方と会話などができましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	5. 新聞や郵便物が溜まりっぱなし、大声の叱責や助けを求める声など気になることは無かったですか？	なかった	気付かなかった	あった
/ ()	1. 今日は気持ちよくお散歩できましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	2. 目標の距離を歩けましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	3. 脳トレやエクササイズはできましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	4. 他の方と会話などができましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	5. 新聞や郵便物が溜まりっぱなし、大声の叱責や助けを求める声など気になることは無かったですか？	なかった	気付かなかった	あった
/ ()	1. 今日は気持ちよくお散歩できましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	2. 目標の距離を歩けましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	3. 脳トレやエクササイズはできましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	4. 他の方と会話などができましたか？	はい	まあまあ	いいえ
	5. 新聞や郵便物が溜まりっぱなし、大声の叱責や助けを求める声など気になることは無かったですか？	なかった	気付かなかった	あった

5番が「あった」という場合は、町会長や民生委員、地域包括支援センターに相談してみましょう。

コピーして使って下さい。

シート⑤

達成状況表 (編)

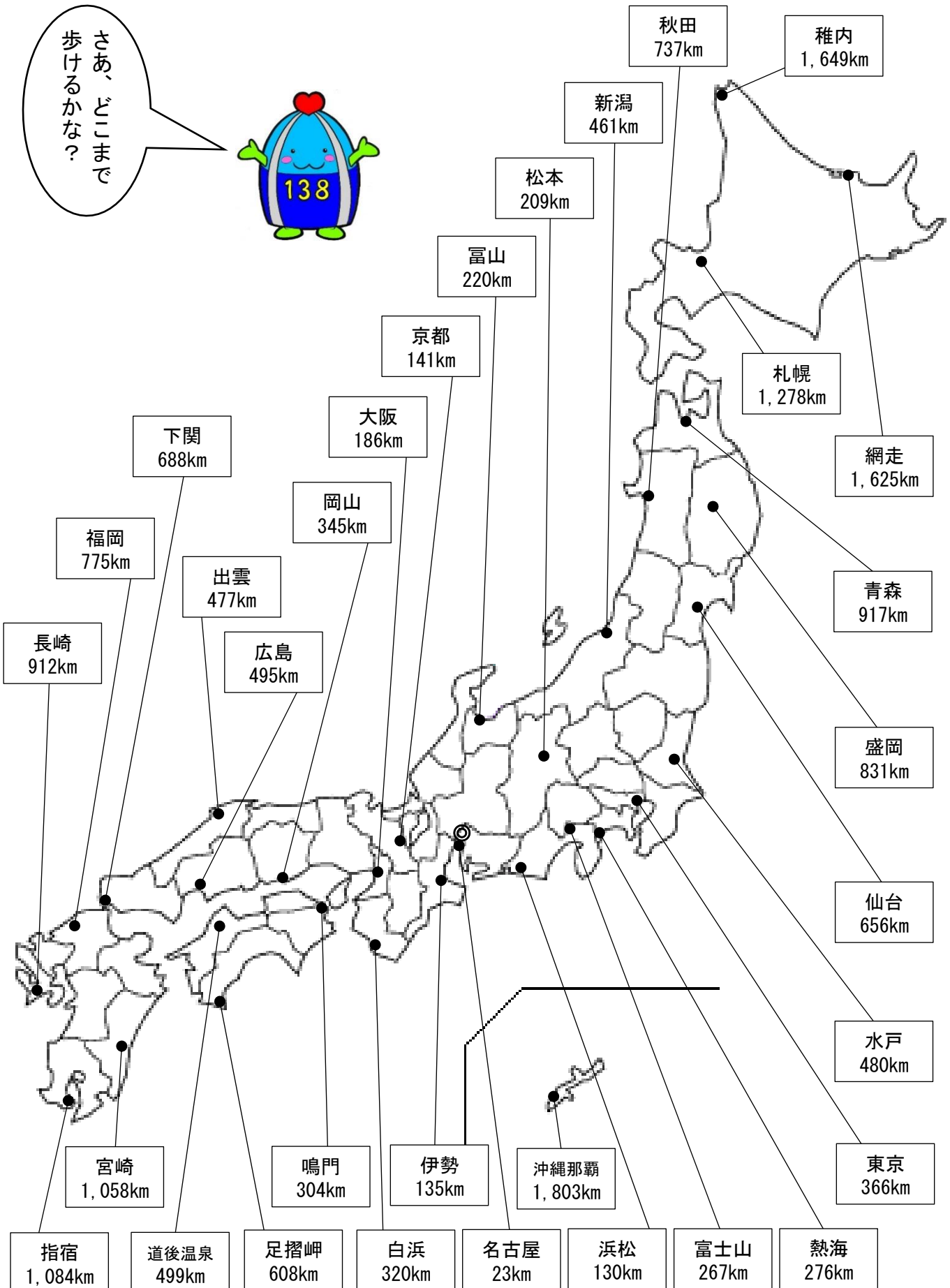
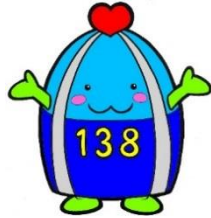
スタート	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
500m					1km						
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
1.5km						2km					
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
2.5km							3km				
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
3.5km					4km						
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
4.5km				5km							
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
5.5km			6km						6.5km		
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
7km							7.5km				
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
8km				8.5km							
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
9km					9.5km						
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
10km				10.5km							
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
11km			11.5km						12km		
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
12.5km							13km				
100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
13.5km					14km				ゴール		

◎一宮市から各地までの距離

(自動車道で割り出しています)

シート⑥

さあ、どこまで
歩けるかな？



運・脳・見マップ「散歩でGO！」の使い方 (ダイジェスト版)

- ① 4ページのチェック表をやりましょう。
- ② 4ページをやった日と点数を記入しましょう。(評価)
- ③ 7ページをやって、⑩を算出しましょう。
- ④ ⑩を8ページの一番上に記入しましょう。現在の年と月を記入しておきましょう。
- ⑤ 地図を見て、その日に歩きたい道をおおよそで良いので計画し、覚えておきましょう。(記憶力)
- ⑥ 9ページの体調チェックをしましょう。(健康度)
- ⑦ 10ページの準備運動をしましょう。(運動)
- ⑧ 実際にお散歩をしましょう。(運動)
 - I. 歩いた道を覚えておきましょう。(記憶力)
 - II. 地域に異常がないか、新聞などが溜まりっぱなしでないかなど、見守りしましょう。(見守り)
 - III. 11ページ、12ページの脳トレや筋トレをやってみましょう。(脳トレ)
(筋トレ)
- ⑨ 整理運動(10ページの準備運動と同様)をしましょう。(運動)
- ⑩ 地図を見て歩いた道を思い出し、数字(距離)を書き出しましょう。(想起)

(18ページの付録2を使うと計算しやすいです。)
- ⑪ 書き出した数字(距離)を合計しましょう。(出来るだけ暗算で)(計算力)
- ⑫ 8ページの行なった日のところに、合計した数字(合計距離)を書きましょう。
- ⑬ 15ページに、歩いた距離(合計距離)分を塗りつぶしましょう。(モチベーション)
- ⑭ 14ページに行なった日付を書き、その日の散歩を振り返り、該当に○印をつけましょう。(想起)(見守り)

さあ、16ページの日本各地を目指して

生きがい

「散歩でGO！」

コピーして使って下さい。

付録 2

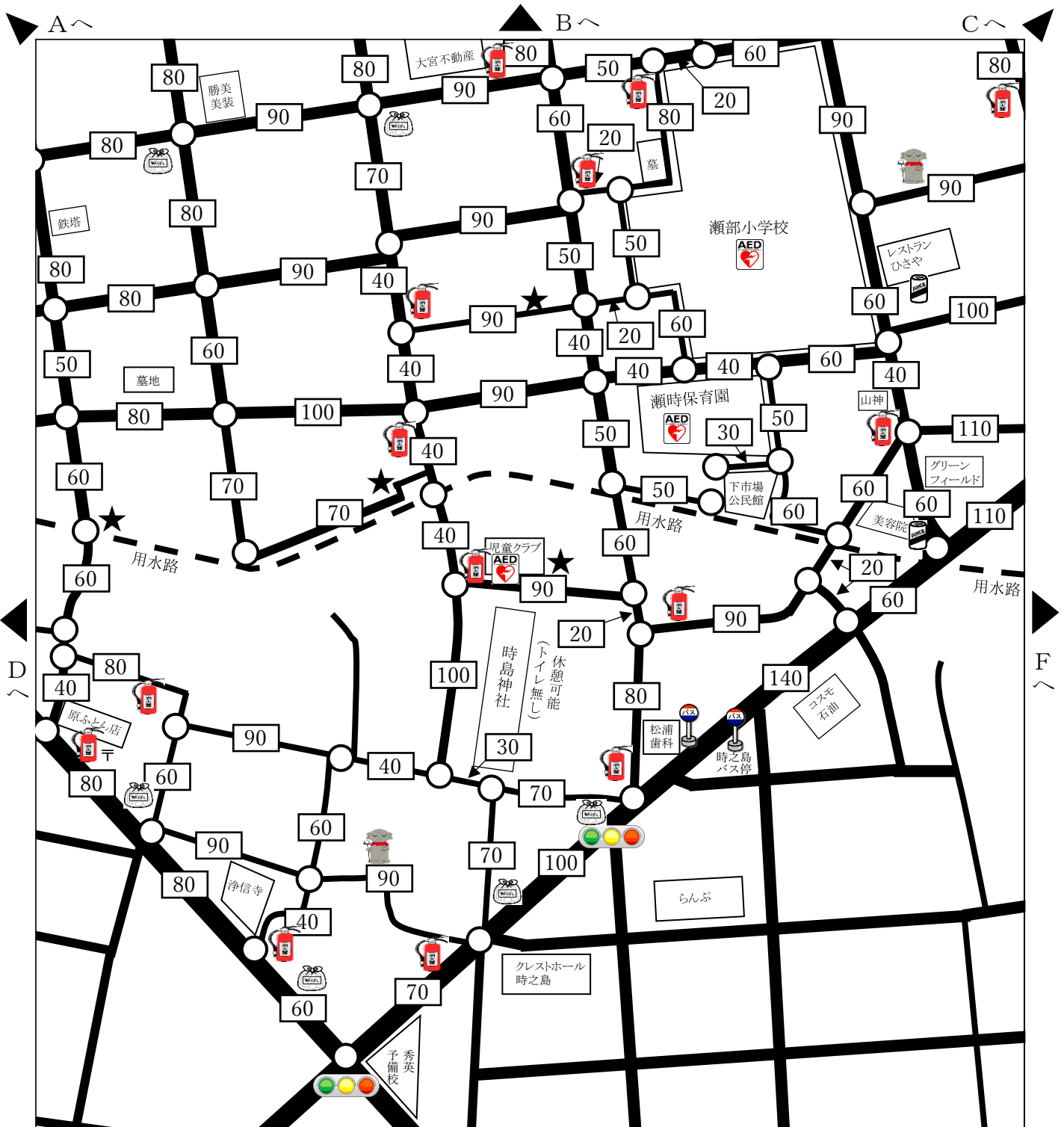
運・脳・見マップ「散歩でGO！」 計算用紙

	距離	メモ		距離	メモ		距離	メモ		距離	メモ
1			26			51			76		
2			27			52			77		
3			28			53			78		
4			29			54			79		
5			30			55			80		
6			31			56			81		
7			32			57			82		
8			33			58			83		
9			34			59			84		
10			35			60			85		
11			36			61			86		
12			37			62			87		
13			38			63			88		
14			39			64			89		
15			40			65			90		
16			41			66			91		
17			42			67			92		
18			43			68			93		
19			44			69			94		
20			45			70			95		
21			46			71			96		
22			47			72			97		
23			48			73			98		
24			49			74			99		
25			50			75			100		

地図の作成例

参考 1

★ = 軽い体操程度ができるスペースあり。



- = ごみステーション
- = 消火器
- = AEDの設置
- = 地藏堂
- = 自販機

地図作成の仕方

自分たちの地域の地図を作成してみましょう。

【地図の作成に関する注意事項】

お散歩マップを作成するために使用する地図は、手近にあるインターネットの地図や市販の住宅地図、新聞折り込みに付いてきた地図などを使用すると楽に作ることができますが、著作権等の問題もあり、あくまでも散歩する道を知るだけの私的な使用のみに留める必要があります。

【「散歩でGO！」用の地図の作り方】

- ① 自分達が散歩したい地域の地図を用意しましょう。(なるべく縮尺の大きい物)
- ② 道路の辻(交差点)と辻の間の距離を測りましょう。
(距離の測り方は、実際に測定器を転がして測っても良いですが、インターネットが可能なパソコンで、グーグルマップを使用してパソコン上で測定することができます。)
- ③ 測定した距離を地図に書き込みましょう。計算が簡単にできるように一の位を四捨五入し、10m単位で表すと良いでしょう。(例; 52m→50m、38m→40m 等)
- ④ 地図の中には、体操できそうな安全な場所、歩くには危険な場所など、必要と思われるような情報を書き込みましょう。

例; AEDの設置場所、休憩可能な場所、ゴミ収集場、消火器、自動販売機、公衆電話、公衆トイレ、日陰になる場所、大雨の際の水没危険地帯、凍結地帯 等々

自分たちで、自由に仕上げてみましょう。

編集に寄せて

地域包括ケアシステム確立のため、生活支援体制整備事業がその架け橋となって各地域各組織・団体等がさまざまな工夫を凝らしながら、その地域ニーズに見合った事業やサービス、催事等が行われる時代に突入いたしました。それは、従来の作って与えられる行政型のものではなく、地域に住む住民が自分たちの力で作り上げ育てていく住民主体型のものです。各所で行なわれている「高齢者サロン」などは、その典型的な事業と言えます。超高齢社会である我が国が、認知症の問題を考えた場合、早期予防に取り組み、発症しても安心して生活できる地域づくりをしなければなりません。

この度、西成連区瀬部下市場町内において、認知症や介護予防・健康づくり・地域の見守りを目的として、その一手段となる「お散歩」が楽しく・効果的にできるよう、この『運・脳・見マップ「散歩でGO」』を作成致しました。途中、コロナ禍もあり、作成が危ぶまれたこともありましたが、町内の有志の皆様のおかげで無事完成に至ることが出来ました。今後、この取り組みが他の地域に影響を与え、「お散歩」を通して一宮市全体が誰でも健康で安心して暮らせる町となるよう願うばかりです。ぜひ一度、このマップを手にして頂ければと思います。本マップが、皆様の健康及び地域のためにお役に立てれば幸いに存じます。

協力；瀬部下市場地区の有志の皆様

瀬部下市場地区担当民生児童委員

あったかサロンせとき

(社福) 来光会 グループホーム瀬部

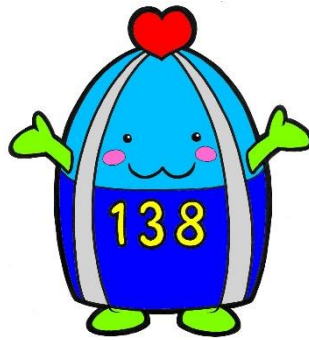
(株) テクノPLUS 住宅型有料老人ホーム和の里 瀬部

(社医) 大雄会 老人保健施設アウン

一宮市社会福祉協議会

編集；〈一宮市委託事業〉一宮市地域包括支援センターアウン

運・脳・見マップ 散歩でGO!



この運・脳・見マップ「散歩でGO!」の使用方法等のご不明な点は、
下記までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

〔一宮市委託事業〕

一宮市地域包括支援センターアウン

(月～金曜日) 9:00～17:00

TEL 0586-51-1384

FAX 0586-51-7322