

横浜市中野ケアプラザ「認知症対策」

## ＜サーチウォークを体験して＞

地域包括支援センター 川島康子



いくつになっても、元気はつらつと暮らしたいと誰もが願うことではないでしょうか？そこで、生活習慣病の予防だけでなく介護予防も大切になります。地域包括支援センターの役割のひとつに、介護予防をお勧めしています。介護予防の中でも、特に運動や認知症予防は関心の高いものになっており、多くの自主グループ活動があったり、多種の講座を開催しています。私たち中野ケアプラザでも自主グループを目指して認知症予防講座を開催しています。

「サーチウォーク」の話聞いたとき、運動と認知症予防に役立つのではないかと、サーチウォーク協会に協力をお願いしました。平成23年6月28日の午後、「猛暑」中、まずは説明を聞いて、地図上で電柱の位置を予想し、1時間で電柱の番号を探して来る競技です。いよいよ街に出て、電柱を探すわけですが。参加者（受講者様）は地図を見たり、街角で顔を右左にまわし、予想した電柱が見つけれ「一喜一憂」し、頭が痛いといいながらも皆様は夢中になりました。脳が活性化されているのを実感され、こんなに夢中になったのは久しぶりではなかったかと思えます。今まで、室内で認知症の勉強をしてきました。外を歩くのは気持ちが良いものだと思いますが、後日の感想は「暑かった」の一言でしたが、皆様の表情は楽しそうでした。涼しくなったら再度機会を作りたいと思っています。サーチウォークは、栄区発祥の競技です、栄区内の地域包括支援センターの職員にも紹介したいと思っています。日本サーチウォーク協会の役員の皆様、ご協力ありがとうございました。

## ～港南台の大会に兄と参加して～

岸田 奈菜

野毛山（4月）でのサーチウォークに、聖進学院の先生の勧めで初めて参加しました。野毛山での様子を兄に話したら、ぜひ参加をしたいということで一緒に周りました。前回は、新先生の助言を受けながら参加しました。今回は、ある程度要領が分かり兄をリードするつもりでしたが、地図にある問題の電信柱の位置を予想することと、実際に地図を見て歩くことが、こんなに難しいこととは思いませんでした。最後の方は兄にリードされてしまいました。しかし、今回は自分で予想してそれを見つけたときの、喜びが分かりました。次回は、高得点目指して頑張ります。

## ＜サーチウォークとは…＞

山や野原で行うオリエンテーリングのように、「町中の無数に在る電柱から、渡された地図に書いてある情報を元に、目標の電柱を早く歩いて探し、ポイントを競う競技」です。街の中に立っている電柱を見上げると、写真のような「謎の番号」が貼られていることに気がきます。上の札は電話会社（NTT）が貼ったもので、その電柱が、基点（1）から何番目の位置にあるかを示すいわば「電柱の住所表示札」のようなものです。下の札は東京電力の管理番号札です。私たちはこの両方の札を競技に使います。





## サーチウォークに初めて参加して

声



姉川 護

いつもは週末に1時間位ジョギングをしています。歩くのには自信があったので和田さんにサーチウォークに誘われて2ツ返事で参加しました。今年の2月の事です。

事前に競技ルールの概略は和田さんから聞いて、あとの詳細はホームページで確認しました。ルールは簡単なのですがすぐに呑み込めましたが、念のためにと自宅付近の電柱探しを、参加前日に1時間ほどかけてやりました。それで腑におちた感じがありました。

初参加は2月の千秀公園。目標は「完歩！すべてのポイントを回る！」という事でした。

しかし、やってみるとこれは「思ったより難しい！」ということでした。

配布される地図にマーカーをつけ、あらかじめ自分なりにコース取りをして臨むわけですが、とにかく自分がどこを歩いているのかがわからなくなり、かなりてこずりました。大きく2か所で迷って20分以上ロスを出してしまいました。それでも目標が完歩にありましたので根性でやっつけ、完全制覇はできましたが、15分タイムオーバーで減点30点の135点が初参加での記録です。「とにかく完歩できた〜！！」という征服感だけはありません。



～横浜市レクリエーション協会

## 「秋を彩るいろいろフェスタ」～

### サーチウォーク：横浜生まれの街中のオリエンテーリング

地図に書いてある情報をもとに、目標の電柱を探しポイントと競うウォーク

<開催日時>

平成23年10月10日(月)体育の日

12:30 受付・説明

13:15 スタート

※競技初めての方、初心者向けコースあり

- ・一般者向け（競技期間 60分）
- ・初心者向け（競技時間 30分）

<集合場所> 三ッ沢公園 野外活動センター  
\*スタート前に競技説明あり

<参加費> 無料



このような地図を元にウォーキングする、まったく新しい競技です。みんなで楽しみましょう。きっと病み付きになりますよ！