

高島市のクアオルト健康ウォーキング

市では、「クアオルト健康ウォーキングを活用したまちづくりビジョン」に対する表彰である「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード」の優秀賞を令和元年度に受賞したことを契機に、令和2年度から専門コース「クアの道[®]」の選定・整備や実践指導者（ガイド）の育成などの環境を整え、令和3年4月から「高島市クアオルト健康ウォーキング体験会」として本格的に稼働しました。

本年は、4月から5月までに計3回の体験会を既に行い、10月から翌年3月までに計5回の体験会の実施を予定しています。



特集1 広がりはじめた 新しい「森の歩き方」

皆さん、「クアオルト[®]」という言葉を知っていますか？

「クアオルト」はドイツ語で「療養地・健康保養地」を意味します。ドイツにおいてクアオルトは、自然の治療要素を活用して病気の治療や予防を行う、国が認定した特別な地域で、ここでの治療には、公的医療保険が適用されています。

日本で行われている「クアオルト健康ウォーキング」はドイツのクアオルトで行われている「気候性地形療法[®]」（自然を活用する運動療法）の手法を基本とし、生活習慣病や認知症などの予防・改善のほか、メンタルヘルス対策にも効果が期待できるため、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用されています。



基本的な 歩き方を学ぼう！

クアオルト健康ウォーキングは、個人の年齢や体力に応じた無理のない歩行、「がんばらないウォーキング」が基本となります。また、森林の気候の要素（冷気と風）を活用して、自分に合った運動強度を心拍数で把握しながら歩くことで、運動効果を高めながらも、運動によるリスクを軽減し、倍近い運動効果が期待できます。

歩き方のポイント①

心拍数の目安は「160（マイナス） - 年齢」で「ややきつこ」

運動のリスクを下げ、安全にウォーキングするために、運動する個人の最大能力を運動強度100%として、その55～60%で歩きます。運動強度60%は、脳内の血流が最大になるといわれており、仕事や作業効率の向上も期待できます。

この運動強度は、主観的に「ややきつこ」と感じる程度の運動です。このときの心拍数が「160 - 年齢（※）」に相当するところから、

この数値を歩行中の目標心拍数とします。

歩行中に心拍（心拍と近似の首等の脈拍）を計測し、目標心拍数に近い心拍数になるように、歩く速さや歩行の仕方を調整しながら「がんばらないウォーキング」を行うことが大切です。

※血圧降下剤を服用している人は心拍数の目標を80～90%に減じる。

歩き方のポイント②

歩行中は「冷たくはげやう」の状態です。「やや冷える」

運動時の体表温度が運動前に比べて平均2℃低い状態にあるとき、運動効果が倍近くになるといわれています。体表温度が運動前に比べて平均2℃低い状態とは、主観的に「やや冷える」状態であり、このとき体の皮膚は「冷たくさらさら」の状態となります。

暑くなったら袖をまくる、上着を1枚脱ぐなど着衣を工夫する、風が吹いたら両腕を広げて脇の下に風を通す、水で腕を濡らして気化熱を利用するなど、「冷気と風」を活用し、常に体を「冷たくさらさら」な状態にすることを意識して歩きます。

味です。このクアオルト健康ウォーキングの醍醐味です。このクアオルト健康ウォーキングの醍醐味です。このクアオルト健康ウォーキングの醍醐味です。



クアオルト健康ウォーキングは、歩き方の2つのポイントを意識し、専門ガイドの適切な指導の下で行うことで、通常のウォーキングよりも運動リスクを軽減し、より高い運動効果が期待できます。



清水 美里さん 加藤 みゆきさん
石脇 和さん 長澤 由香里さん



現在の4人の個性豊かなガイドが活躍しており、特に自然や植物の知識が豊富なガイドが多く、動植物のユニークな解説を聞きながらのウォーキングは、大きな魅力のひとつとなっています。



※「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です

◎ 森林水産課 ☎ (25) 8512

高島市クアオルト健康ウォーキングは今年から始まったばかりで、プログラム内容やガイドの指導も試行錯誤をしながら、より良いプログラムを提供できるように日々改善を続けています。



ウォーキングの効果を知ろう!

クアオルト健康ウォーキングは、歩き方の2つのポイントを意識し、専門ガイドの適切な指導の下で行うことで、通常のウォーキングよりも運動リスクを軽減し、より高い運動効果が期待できます。

ウォーキングの効用による生活習慣病や認知症の予防、免疫力の維持・向上などに加え、森林や山などの自然の中を歩くことによる「癒し」の効果や、ガイドや他のウォーキング参加者とのコミュニケーションによる「メンタルヘルス改善」の効果も期待されており、心身の健康づくりや健康寿命の延伸につながります。

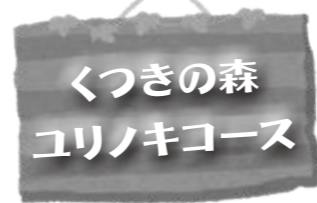
明確な目標を持つことができ、自然や人との触れ合いも楽しむことができるのが、このクアオルト健康ウォーキングの醍醐味です。

個性豊かなガイドの紹介!

クアオルト健康ウォーキングは、専門のガイド(実践指導者)による適切な指導の下行われます。市では、1回につき2人のガイドが同行し、血圧、心拍数、体表面温度を測定しながら、個人の体力にあわせた運動強度や体調に気を配り、参加者を安全に楽しく導きます。

現在4人の個性豊かなガイドが活躍しており、特に自然や植物の知識が豊富なガイドが多く、動植物のユニークな解説を聞きながらのウォーキングは、大きな魅力のひとつとなっています。

2つの認定コース



面積約150ha、標高約200~400mに広がる森は、クリとコナラを中心とした落葉広葉樹に、常緑針葉樹のモミや天然スギが混じるのが特徴で、変化に富んだ里山の風景を四季折々楽しむことができます。

コースの途中には、北米原産のユリノキの巨木や、イチヨウ並木、麻生川の清らかな水で体表面を冷やすポイントなどがあり、自然を満喫することができます。

◎ 森林公園くつきの森 ☎ (38) 8099 (火曜休)

市にはクアオルト健康ウォーキングの専門コース「クアの道」が2コースあります。自然が豊かで魅力的なコースを紹介します。

コース全長 2.00 km
累積高度差 79 m

休憩所
Yurinoiki広場
森林環境研究所
やまね館

コースの途中に冷たい水が湧き出ているポイントがあります。

◎ 森林公園くつきの森 ☎ (38) 8099 (火曜休)



温泉やレストラン、グラウンド、宿泊施設などを備えた複合施設「グリーンパーク思い出の森」を拠点に、広大な森林の中を歩くコースです。コース名の「オグラス」は、森の南にそびえる「蛇谷ヶ峰(標高901.7m)」の地元での呼び名です。

ウォーキング体験とともにゆっくり滞在し、さまざまなアクティビティや温泉で、体も心もリフレッシュすることができます。

◎ グリーンパーク思い出の森 ☎ (38) 2770 (不定休)

コース全長 2.23 km
累積高度差 83 m

多目的ふれあい広場
グラウンドゴルフ場
炭火焼ガーデン
スタート地点
カリヨンの丘
多目的グラウンド
くつき温泉てんくう

ウォーキングはくつき温泉「てんくう」でゆっくりしてください。

◎ グリーンパーク思い出の森 ☎ (38) 2770 (不定休)