

令和3年12月 3日

## ▼タイトル

高島市クアオルト®健康ウオーキング体験会を開催します

ドイツのクアオルト（療養地）で治療に利用されている「気候性地形療法®」の手法を基本に、日本の環境に適合させた「クアオルト健康ウオーキング」の体験会を高島市で開催します。高島市朽木の森林の清涼な環境を活かして、専門ガイドの指導のもと、個人の体力に合わせた健康ウオーキングを体験できます。

▼日 時：12月19日（日）9時15分～12時30分（9時から受付）

▼場 所：森林公園くつきの森

▼定 員：先着15人

▼参加費：無料

▼内 容：森林公園くつきの森に設置されている全長2kmの専用コース「ユリノキコース」を、専門ガイドの案内・指導のもと、自身の体力に合わせた無理のないウオーキングを行います。

▼申込締切：12月17日（金）

▼申込方法：電話 0740-25-8512（高島市役所農林水産部森林水産課内）

※申込みの際に、名前・住所・連絡先・年齢をお伝えください。

※休日の場合の問合せ先や当日の緊急連絡先は、森林公園くつきの森(0740-38-8099)

## ★注 意★

※最高血圧が180以上、または最低血圧が110以上の方は参加いただけません。（当日の血圧の計測結果によっては参加をお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。）

※医者から坂道を上がるなど軽い負荷のかかる運動を禁止されている方は参加いただけません。

※「クアオルト」「気候性地形療法」は登録商標です。

## ▼問い合わせ先

○所 属：高島市役所農林水産部森林水産課

○担 当：藤木

○電話 番 号：0740-25-8512

○ファックス：0740-25-8519

# 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癒や予防を行う、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、運動によるリフレッシュを軽減し、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-年齢」で「ややきつ」

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」と感じる程度の運動です。このときの心拍数が「160-年齢（※）」に相当するものがよい。

この数値を歩行中の目標心拍数とします。

歩行中に心拍（心拍と近似の手の脈拍）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「冷たくさらさら」の状態で「やや冷える」

運動時の体表面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。体表面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。



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。



### 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。



◎「クアオルト」気候性地形療法「クアの道」は登録商標です

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。

最近運動不足が気になる、楽しく気軽に健康づくりがしたい、自然の中でリフレッシュしたい、日々の集中力を高めたい、そんな方はぜひ「高島市クアオルト健康ウォーキング」にご参加ください。

◎ 森林水産課 ☎(25) 8512



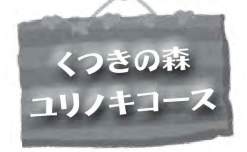
## ウォーキングの効果を知ろう!

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。

明確な目標を持つてがんばらずに健康づくりができるだけでなく、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。

# 2つの認定コース

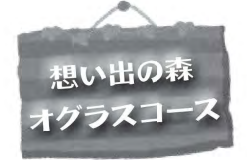


面積約150ha、標高約200~400mに広がる森は、クリとコナラを中心とした落葉広葉樹に、常緑針葉樹のモミや天然スギが混じるのが特徴で、変化に富んだ里山の風景を四季折々楽しむことができます。

コースの途中には、北米原産のユリノキの巨木や、イチチョウ並木、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)

コース全長 2.00 km  
累積高度差 79 m



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り、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