

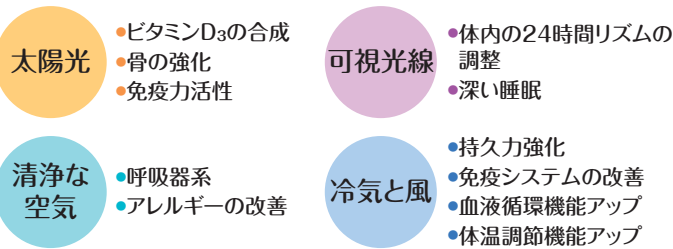
長く健康で人生を楽しむために、クアオルト®健康ウォーキング。

クアオルト健康ウォーキングとは
ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で
治療として利用されている、
「気候性地形療法®」の手法を用いたウォーキングです。

気候性 地形療法 とは？

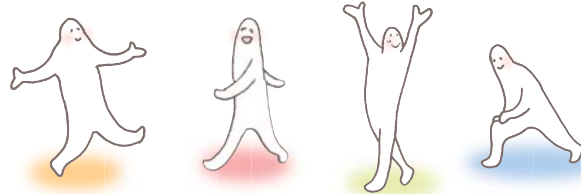
「気候性地形療法」は、ドイツのクアオルトで
心筋梗塞や狭心症のリハビリテーション、高血圧、骨粗しょう症等の
治療に利用される自然療法です。
運動の強さを計測した傾斜のある野山のコースを、
体表面を冷たくさらさらに保ち、自分の体力に合ったスピードで、
ウォーキングすることによって、運動リスクを軽減しながら持久力を強化し、
通常の運動より、より大きな効果を得ようとするものです。

気候性地形療法における気候の4要素と効果



日本での 気候性 地形療法 とは？

日本での気候性地形療法は、ドイツの手法を基本にしなが、
生活習慣病や認知症、ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)の予防、
翌日まで継続する心理的な効果など、
医療ではなく、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用しています。



注意：腰や下肢に痛みのある人、疾病のある人は、医師の許可の上、運動しましょう。

歩くときの ポイント

キーワードは

『冷たくさらさら』『頑張らない』

気候性地形療法は、
個人の状態に応じた無理のない歩行が基本です。
自分の体力にあわせて歩く速さを調整します。

体表面を「やや冷える」と感じるように

体表面 **-2°C**

歩行中、主観的な感覚で
「やや冷える」(体表面温度
を平均2°C程度下げ、右
表の温冷感覚で-1)と感
じるように、袖をまったり
首元を開けるなどして衣
服を調整します。時々腕に
触れ、歩行中も汗が蒸発し
て「冷たくさらさら」な状態
の肌を保ちましょう。

アシュレ(※)
標準有効温度

寒い	-3
冷える	-2
やや冷える	-1
どちらでもない	0
やや暖かい	1
暖かい	2
暑い	3

※アシュレ(ASHRAE)…
アメリカ暖房冷凍空調学会

体表面を冷たくさらさらにすることで
皮膚の毛細血管が収縮

体表面の血液が筋肉へ移動

酸素と栄養が行き届いて筋力増強

服装の注意

薄物の重ね着、
玉ねぎの皮をむくように、
薄着になります。



頑張らないで歩くことができるスピード

心拍数の目安は **160** マイナス 年齢

最初はゆっくり、慣れてきたら、ウォーキングの途
中(上り道)で心拍数を計測し、以下を目安にして
歩く速さを調整しましょう。

運動に慣れていない人…「160-年齢」
運動を常に行っている人…「180-年齢」

下り道は、心拍数にとらわれず、けがをしないよう
に無理をせずに歩きましょう。

※**血圧降下剤を服用**している人は、心拍数の目
安を、160-年齢の80%~90%に減じましょう。

心拍数の計測方法

1 心拍と近似の手首等の脈拍で計測し、
比較して、歩く速さを調節しましょう。
計測地点(コースには案内板あり)に
到着したらすぐに、脈拍数を計測

2 **15秒間**計測し、**4倍**して
1分間の脈拍数を算出

例) 50歳の人の目標心拍数 ▶ 160-50 = **110**
15秒で 25 だった場合 ▶ 25×4 = **100**

目標心拍数
と比較して

- 多い ● 歩くスピードをゆっくり
- 少ない ● 歩くスピードをあげる
● おしゃべりしながら歩く
● 腕振りを大きくする など