

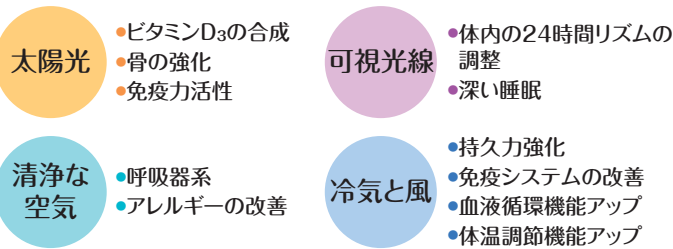
# 長く健康で人生を楽しむために、クアオルト®健康ウォーキング。

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？

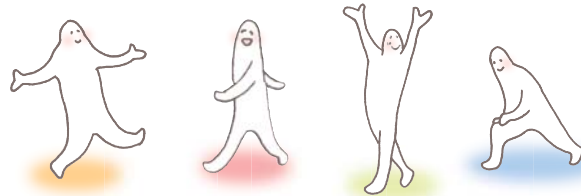
「気候性地形療法」は、ドイツのクアオルトで  
心筋梗塞や狭心症のリハビリテーション、高血圧、骨粗しょう症等の  
治療に利用される自然療法です。  
運動の強さを計測した傾斜のある野山のコースを、  
体表面を冷たくさらさらに保ち、自分の体力に合ったスピードで、  
ウォーキングすることによって、運動リスクを軽減しながら持久力を強化し、  
通常の運動より、より大きな効果を得ようとするものです。

### 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