

【シンポジウム11】

気候性地形療法を基本にした「クアオルト健康ウォーキング」の過去・現在・未来

坂本 静男¹, 小関 信行²

(¹早稲田大学スポーツ科学学術院, ²日本クアオルト研究機構)

いわゆるドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)や気候性地形療法を基本とするクアオルト健康ウォーキングに関する最初のシンポジウムは、2015年度の当学会学術大会で行われた。その際、各自治体の経緯やその後の組織(日本クアオルト協議会)について、主に山形県上山市長、和歌山県田辺市長から報告され、討論が行われた。

今回は、ドイツのクアオルト情報、ドイツでの治療のウォーキングである気候性地形療法の情報を提供し、その後、ドイツで最初に開発されたクアオルトを手本としながらも、日本社会に適合する滞在型の健康保養地である日本型クアオルトを目指し、8つの自治体が日本クアオルト協議会を組織している情報を提供した。その中で取り入れられた運動は、主に多様な気候や地形の下で行われる気候性地形療法ウォーキングであり、健康維持・増進に役立っていることを目的の1つとしている。それゆえクアオルト健康ウォーキングと言われる所以である。これらのクアオルト健康ウォーキングが生体に与える影響に関する研究を行い、自治体を学術的に支援するために組織されたものが、日本クアオルト研究機構である。またコース設定や人材育成など実務面から自治体を支援するのが日本クアオルト研究所であり、各々の役割などを説明した。

次に、最近組織された三種型クアオルトの取り組み、クアオルト健康ウォーキングを既に実施してきている上山市、石川県珠洲市での研究報告を発表していただいた。三種町では、ウォーキングコースとなる「クアの道(健康の道)」の整備や町内での普及を目指してクアオルト推進室を新設している。自然環境・地形を活かした運動プログラムと温泉入浴および健康食等を組み合わせた「みたね型クアオルト」の構築を目指した事業が、秋田県と市町村との未来づくり協働プログラムとして採択され、事業をスタートしている。

上山市では、市街地コースおよび1000 mの蔵王高原坊平コースでのクアオルト健康ウォーキング(皮膚温を2℃低下させる)の心理面に与える効果や肉体面に与える効果(生理・生化学的な)に関して、既に検討している。心理面では、クアオルト健康ウォーキングは、1日の参加であったとしてもウォーキング後の気分改善に効果があり、さらにその効果は翌日まで持続すること、気分変化のプロセスは、コースの特徴の影響を受けるが、終了時点では同様の改善効果があることが発表された。肉体面に与える効果(生理・生化学的な)では、皮膚温

を2℃下げた場合には、そうでない場合と同じ強度のウォーキングにもかかわらず、運動中の心拍数が10拍ほど低かったこと等が発表された。

珠洲市では、砂浜および林間にコースを設け、このコースでのウォーキングトレーニング(6週間)を行わせ、トレーニング前後で体組成・体力(脚筋力、平衡性、心肺持久性)の変化を検討し、有酸素性運動によって体脂肪率が減少、歩行の推進力に関する下肢筋力の増強、バランス機能の向上、血圧が正常値に向かって収束、有酸素性作業能の向上等が発表された。

シンポジスト発表後、総合討論を行い、シンポジストから追加の発言を求めたところ、三浦氏からは、ウォーキングの実施した記録表や一定回数を超えれば入浴券などのインセンティブを付加していることが発表され、藤原氏からは、研究調査の時に、小関座長から上り下りの歩き方の注意を受けて実施したが、クアオルト健康ウォーキングの歩き方の注意として、急な下り上りともに、膝への衝撃を和らげ、筋負担度を低くするために、歩幅を小さくすること、無酸素性作業閾値以下の心拍数となるように調整すること、30~60分のエクササイズ時間で、100~200 kcalの消費カロリーとなるように調整すること、コース設定にあたって、安全・快適性を考慮すること等、運動特性を考慮したウォーキングマップを作成することなどが注意事項として考えられると発言された。坂本座長から町田氏に、特にクアオルト健康ウォーキングでこの点が異なっているという点の質問があり、町田氏からは、当初の設計でそこまで検討していず今後の課題との発言があった。また、小西氏へは、心拍数が減少していること、主観的運動強度を低く感じることは、個人にとって良いことなのか、運動処方の際はどうかという質問に、小西氏は、健康な人には良いだろうが、高血圧や高い運動強度で運動することが望ましくない方には、運動処方以上の運動強度になるので、取り組む人の属性により考慮しなくてはならないと発言があった。

最後に、会場からは、皮膚温を2℃下げるという意味が、周囲の気温をコントロールすること、同時に運動強度をコントロールする2つを合わせて表現するに大変興味を持ったとの発言。

最後に、クアオルト健康ウォーキングは、まだまだこれから普及するもので、国民の健康維持・増進に浸透し、ますます重要性が増してくると考えられ、今後研究が進み、活用する自治体が増えて、健康づくりが進むことを願うと確認された。