

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』

体表面を「やや冷える」と感じるように

体表面 平均 **2°C** 低く

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、袖をまく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

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、上の目安の80%~90%に減じましょう。

楽しく健康づくり♪

頑
張
ら
な
い
、
無
理
し
な
い
。
で
も
、
心
身
に
良
い
効
果
!

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

クアオルトによるいきいきプロジェクト

申し込み不要!
早朝のウォーキング
に 参加しませんか



コース	実施日時	スタート地点
【認定コース】琴丘クアの古道	毎朝	ことおか中央公園駐車場
【認定コース】森岳温泉石倉山	毎週 日曜朝	石倉山公園管理棟
惣三郎沼公園	毎週 月~土 朝	森岳温泉ゆうばる玄関前
ゆめろんサンライズ	毎朝	砂丘温泉ゆめろん玄関前
上岩川里山	毎月 第1日曜 朝	上岩川ふるさと交流館前

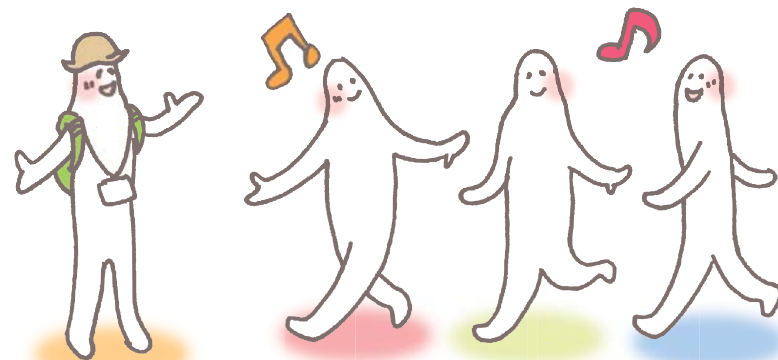
※開始時間は季節によって異なりますので、事前にお問い合わせください。

持ち物

飲みもの・タオル・雨具
ポケットティッシュ・
治療中の薬
夏場…うちわ・虫よけスプレー
冬場…カイロ

服装

シャツ、Tシャツなど薄手のものを重ね着し、暑くなったら脱いで調節でき、動きやすい服装
帽子・スニーカーやハイキングシューズ
冬場…ジャンパーや長靴・スノーブーツなど
雪に対応できるもの



三種町役場 企画政策課 クアオルト推進室 〒018-2401 秋田県山本郡三種町鷺川字岩谷子8
TEL.0185-85-4822 FAX.0185-85-2178
秋田県三種町WEBサイト▶ <http://www.town.mitane.akita.jp/>

発行：秋田県三種町
監修：小関 信行（株式会社日本クアオルト研究所 所長／芸術工学博士）



みんなで
歩きましょう♪



三種町のクアオルト®健康ウォーキングコース【クアの道認定コース】



海と里山の2つの魅力

釜谷浜サンセットコース

風車コース 距離 3.1km 累積高度差 44m
松林コース 距離 3.2km 累積高度差 60m



海沿いに設計された本コースは、海風を利用します。海水を含んだ海風は、クアオルト発祥の地・ドイツでは喉や気管支などの呼吸器系のリハビリに使われています。砂浜を存分に生かした“風車コース”、強い海風を弱めて松林の中を散策する“松林コース”があり、歩く方の体力やその日の天気にあったコース設計がなされています。



森岳温泉石倉山コース

ロングコース 距離 2.4km 累積高度差 124m
山コース 距離 2.2km 累積高度差 116m
沼コース 距離 2.1km 累積高度差 71m



石倉山公園は、キャンプ場やバンガローをはじめ、四季を通して美しい花や紅葉など、たくさんの方々から親しまれてきました。白山山地から房住山、遠く海辺まで見晴らせる展望台や新緑や紅葉を水面に映し出す沼など、変化に富んだ場所に、体力に合わせた3つのコースが設定されています。

琴丘クアの古道コース

距離 3.1km 累積高度差 106m

琴丘は、グラウンドや野球場、体育館などが整備された健康の中心地。梅園の梅の花を始め、四季を通して美しい野草や紅葉、水辺の野鳥などたくさんの方々から親しまれてきました。新たに開設した遠く海辺まで見晴らせる天空の森も含め、変化に富んだコースです。



クアオルトによるいきいきプロジェクト 三種型クアオルト

三種町では、町内の温泉施設や総合体育館などを拠点として、町の自然環境や地形を活かした運動と温泉入浴、健康食を組み合わせ、健康づくり・三種型クアオルトに取り組んでいます。

その手法として取り入れたクアオルト健康ウォーキングについて理解を深め、日々の暮らしに取り入れていきましょう。



各コースの
ガイドマップ
入手はこちら

三種町役場 企画政策課 クアオルト推進室 TEL.0185-85-4822 FAX.0185-85-2178
琴丘総合支所 TEL.0185-87-2111 FAX.0185-87-2132
山本総合支所 TEL.0185-83-2111 FAX.0185-83-2913

長く健康で人生を楽しむために
一人一人の体力に合わせた
クアオルト®健康ウォーキング



釜谷浜サンセットコース



森岳温泉石倉山コース



琴丘クアの古道コース



無理しないウォーキングをはじめよう



健康な身体づくりのためと分かっていても
運動習慣がない人にとっては、始めるキッカケづくりや継続が難しいものです。
クアオルト健康ウォーキングは、普通のウォーキングとは違い、
一人一人の体力に合わせた、頑張らなくても効果を実感できる運動療法です。



クアオルト健康ウォーキングの効用



ところで、
クアオルト健康ウォーキングの
クアオルトって何？

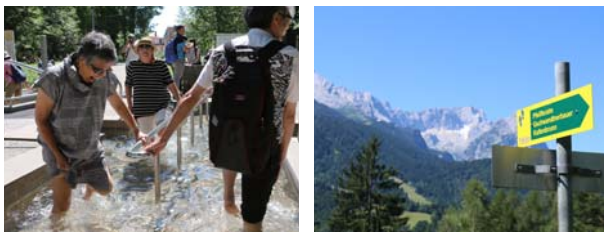




クアオルト®とは?

公的医療保険が適用される ドイツの療養地のこと

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。高品質な長期滞在型の療養地で、①土壌(鉱泉、泥や蒸気) ②海(海水、海風、砂浜、海の泥等) ③気候 ④水療法のクナイプ式 の4つの自然にある治療要素を活用し医療保険が適用される、国が認定した特別な地域です。



気候性地形療法®とは?

自然を活用する運動療法

クアオルトの4つの治療要素のうち「気候」を活用するのが「気候性地形療法」。ドイツのミュンヘン大学アンゲラ・シュー教授が見出した治療法で、クアオルトでは、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、自然を活用する運動療法です。

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、通常の運動より楽に、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 を活用した 日本での取り組み

クアオルト 健康 ウォーキング

日本での気候性地形療法を活用した取り組みは、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。それが「クアオルト健康ウォーキング」です。



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。

★釜谷浜では、海洋性気候の特徴を活用できるため、海辺ならではの、クアオルト健康ウォーキングを実践できます。詳しくは「釜谷浜サンセットコース」のコースガイドマップをご参照ください。



クアオルト健康ウォーキングの
ポイントはこの2つ!

