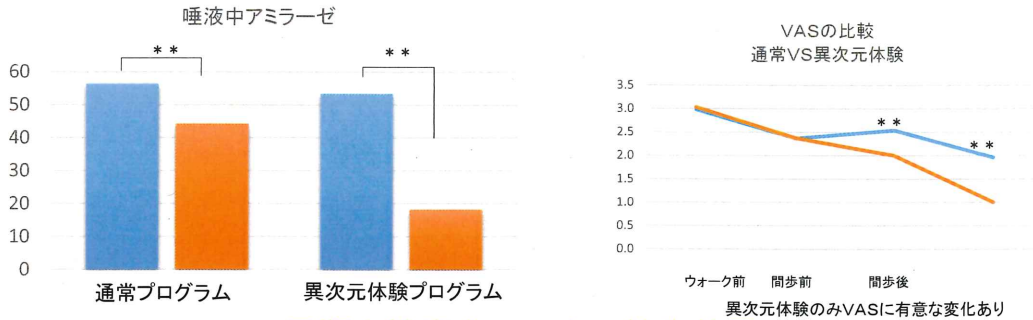


# 大田ヘルスツーリズムのエビデンス

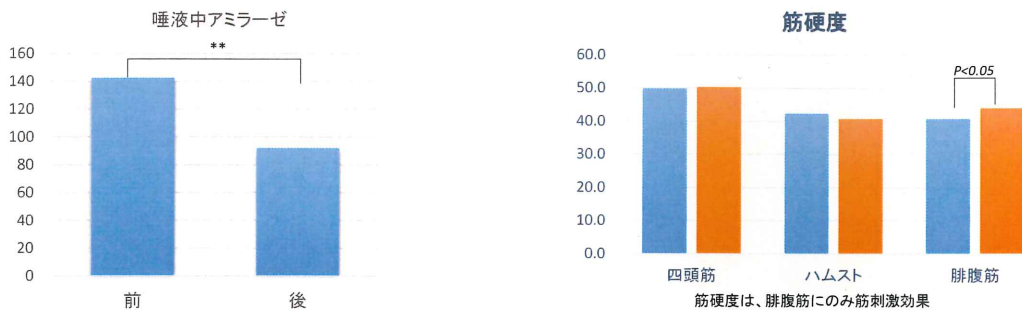
## 石見銀山坑道療法の健康効果

石見銀山の間歩内を螺旋灯（サザエの貝殻ランプ）を持って歩くプログラムは、通常の電灯下でのウォーキングよりも、よりストレスが軽減していました。



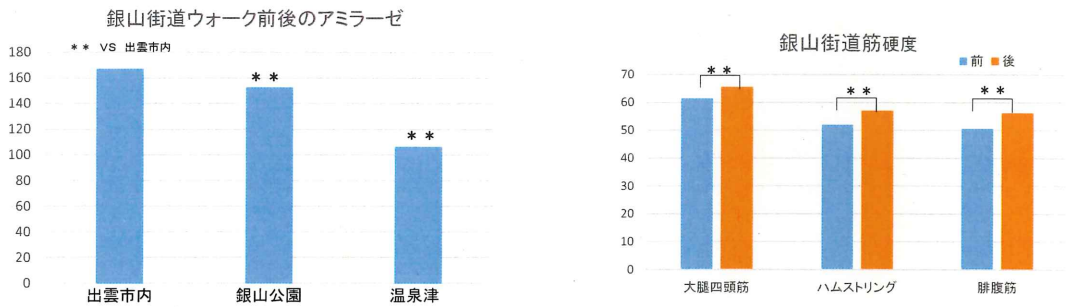
## 三瓶山健康ウォークの健康効果

三瓶山健康ウォーク（5 km）前後で、ストレス軽減と下肢筋（腓腹筋）の刺激効果が認められました。



## 銀山街道健康ウォーキングの効果 12 km

出雲市内から石見銀山への転地効果が認められ、その後温泉津温泉までの12 km 銀山街道健康ウォーク前後で、下肢筋への筋刺激効果が認められました。



## 琴ヶ浜2ヶ月健康ウォークの効果

琴ヶ浜の海岸線で2ヶ月間（1回60分、週3回）の健康ウォークを行った結果、平衡性の改善、脚筋力のアップなど多くの効果が見られました。

