

クアオルト® 健康ウォーキング

岩手県一戸町

一戸町総合運動公園コース

MAP



KUR WEG

記録表 実施日 年 月 日 天候

$$年齢 \quad \text{運動負荷時の目標心拍数} \\ 160 - \boxed{} = \boxed{}$$

降圧剤(血圧降下剤)を服用している人は、目標心拍数を、160-年齢から 10~20% 減らしましょう。

	最高	最低	心拍数		
血圧	最高				
心拍数	最高				
心拍数	15秒				
心拍数	60秒				
温冷感覚					
1	2	3	4	5	6

表の下側に数値を記入し、表の上側に印をつけてグラフにしてみましょう。

クアオルト健康ウォーキングとは?

クアオルト = ドイツで国が認定する療養地・健康保養地

クアオルトで行われる運動療法(ウォーキング)
心筋梗塞等のリハビリや
高血圧、骨粗しょう症などの治療に利用

心身の健康づくりに
クアオルト健康ウォーキング
ふだん歩くよりも効果的に、しかも、がんばらなくてOK

- 運動=「生活習慣病」と「メンタルヘルス」を改善
- 高血圧、高血糖、脂質異常症等が改善し体力が向上
- ストレスに強くなり、不安や抑うつを軽減し集中力が向上

太陽光

- ビタミンD3の合成
- 骨の強化
- 免疫力活性

可視光線

- 体内的24時間リズムの調整
- 深い睡眠

気候性地形療法 気候の4要素と効果

清浄な空気

(自然豊かな野山のコース)

- 呼吸器系
- アレルギーの改善

冷気と風

- 持久力強化
- 免疫システムの改善
- 血液循環機能アップ
- 体温調節機能アップ

クアオルトの
詳細はこち
ら



健康

II

運動

X

栄養

X

休養

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の程よい運動で、質の良い睡眠につながります。
合わせて、バランスの良い食事を意識することが大切です。



運動と食べ物で、睡眠の質を向上

睡眠は、心身の修復を行い、免疫力の強化、メンタルヘルスの維持・改善に、重要な役割を果たしています

脳内神経伝達物質 セロトニン

- 太陽の光
- リズミカルな運動(咀嚼、呼吸、歩行)などで増える

睡眠ホルモン メラトニン

目への光刺激によって分泌が抑制されるため、寝る前の2時間はデジタルデトックス

トリプトファン

- 納豆、豆腐など大豆製品
- チーズ、牛乳など乳製品
- 米など穀類
- バナナ、キウイなど

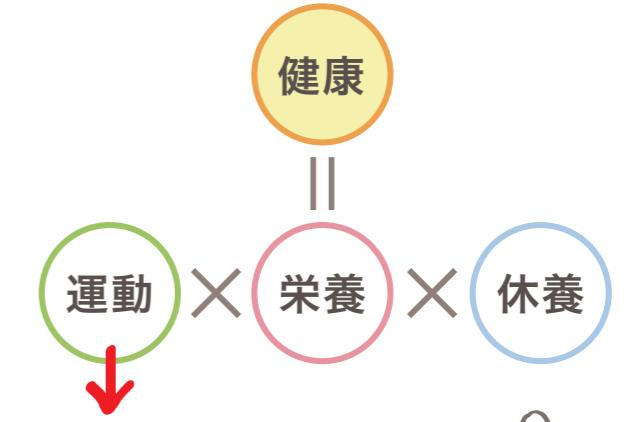
ビタミンB6

トリプトファンの代謝を促進

睡眠を促す「メラトニン」は、精神を安定させる作用を持つ「セロトニン」から作られ、セロトニンは、必須アミノ酸「トリプトファン」から作られます。バランスの良い食事にトリプトファンを豊富に含む食品を取り入れたり、適度な運動することによってセロトニンが増え、睡眠の質の向上につながると言われています。

健康は、運動、栄養、休養のバランス

健康は、運動、栄養、休養の掛け算。
ひとつでも欠けると、ゼロになってしまいます。



岐阜市の「アの道」で実施された実証研究では、クアオルト健康ウォーキングに参加した人において、特に血圧が高い人ほど収縮期・拡張期血圧の有意な低下とメンタルヘルスの改善が見られました。さらに、同様の調査を行った2回目の参加では、ウォーキング後に血圧が低下するだけでなく、ウォーキング前の安静時高血圧がすでに低下しており、メンタルヘルスの改善も継続して確認されました。これにより、繰り返し参加することで、より高い健康効果が期待できることが示唆されました。

日本循環器学会英文誌「Circulation Reports」(2021年、2024年に掲載)

町民の運動拠点でドイツ式ウォーキングを

一戸町総合運動公園は、町の各種スポーツ活動の拠点として、日常的に、町民のウォーキングする姿が見られます。コース内や周縁の植栽は、サクラ、スイセン、アジサイ、イトランなど四季折々に彩られ、地域の憩いの場としても親しまれています。ここに、安全に配慮しながら運動効果が得られるドイツ式ウォーキング「クアオルト健康ウォーキング」のコースを設定しました(裏面参照)。最初はぜひ、効果的な歩き方を教えてくれる専門ガイドと一緒に歩いてみてください。体だけでなく、心や脳にも良い影響が期待できる本ウォーキングをきっかけに、長く楽しめる人生を目指しましょう。



季節ごとに多様な表情を見せる植栽



陸上競技場

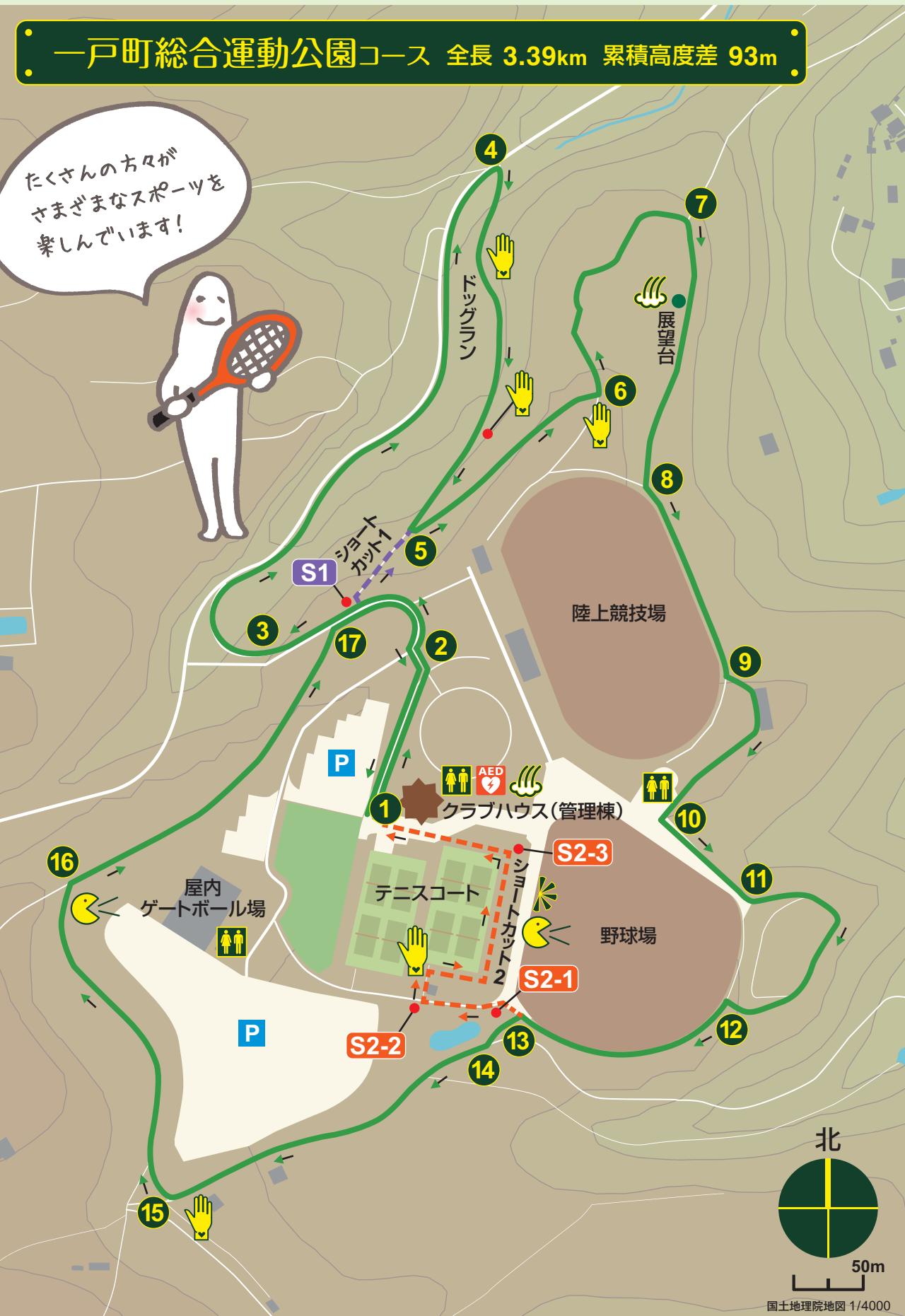


野球場

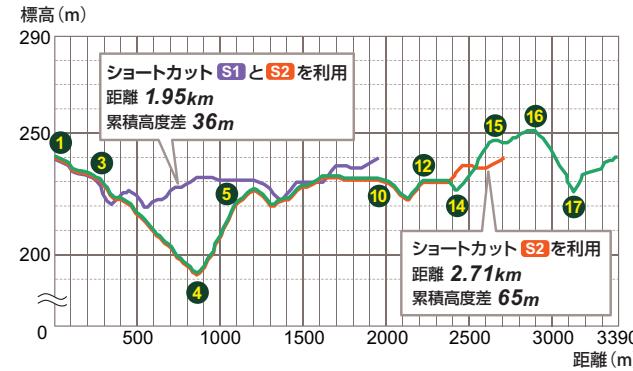


クアの道® 「クアの道」はドイツ語のKur Weg(療養の道)を基本にしています

「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です



高低差グラフ



歩行前の体調チェック

- ▼次の状態に当たる人は歩行を控えましょう。
睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、
血圧が通常よりも大幅に高いなど
- ▼疾病のある人、膝や腰に痛みがある人
歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。

- | | | | | | |
|--------|---------------|----|-------------|--|-------------|
| 1 ~ 17 | コース行程 | | トイレ | | 水場 |
| | 心拍数計測
ポイント | | ビュー
ポイント | | ヤップ
ポイント |
| S1 | ショートカット1 | S2 | ショートカット2 | | |

クアオルト®健康ウォーキングコース「クアの道®」

一戸町は、町民の健康づくりとして、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療に利用され、日本循環器学会の英文誌にエビデンスが掲載された「クアオルト健康ウォーキング」を導入しました。その特徴として、生活習慣病、口コモティブ・シンドロームなどの予防、改善への効果を増すツツがあり、メンタルヘルスの改善、免疫力アップも期待できます。町民の皆様には、運動習慣をつけるきっかけとなるよう、ご提供してまいります。



発行・お問合せ 一戸町 政策企画課 ☎0195-33-4851

コース監修：小関信行(芸術工学博士、日本クアオルト研究機構 事務局長)
編集・デザイン：日本クアオルト研究所