

# 気候性地形療法®を基本とした クアオルト®健康ウォーキング

## 宮崎県延岡市 金堂ヶ池コース

MAP



発行：宮崎県延岡市  
コース監修：小関信行  
(芸術工学博士 / 株式会社 日本クアオルト研究所 所長)

太陽生命 太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード 2017

### 記録表

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

※ 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。

最高血圧 ○	170								
	160								
最低血圧 ●	150								
	140								
心拍数 △	130								
	120								
最高	110								
	100								
最低	90								
	80								
心拍数	70								
	60								
血圧	15秒								
	60秒								
温冷感覚									

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た。

### クアオルト®とは？

ドイツ語で 療養地・健康保養地 を意味します。

ドイツのクアオルトは、高品質な長期滞在型の療養地で、  
治癒・緩和・予防に効果のある4つの自然の治療要素「土  
壤(鉱泉を含め、泥や蒸気)・海・気候・水療法のクナイプ式」  
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。

日本型のクアオルトは、地域の自然環境や温泉を活用  
する「運動指導」を主にして、医療としてではなく、住民の健  
康づくりや予防を推進するものです。

### 気候性地形療法®とは？

「気候性地形療法」は、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。

### 心拍数の計測方法



心拍数計測地点  
案内板

この案内板がある場所で  
心拍数を計測します。

スタート前に、計測しやすい  
部位(手首、首の横など)を  
あらかじめ決めておきましょう。

心拍数の目安は  $160 - \text{年齢}$

上りのときは、以下の心拍数を目安に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」

※ 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。  
計測地点に到着したらすぐに、脈拍数を計測
- 15秒間計測し、4倍して1分間の脈拍数を記録

例) 50歳の人の目標心拍数 ▶  $160 - 50 = 110$   
15秒で 25 だった場合 ▶  $25 \times 4 = 100$

### 日本の気候性地形療法®

### クアオルト健康ウォーキングとは？

日本での気候性地形療法はクアオルト健康ウォーキング  
として、ドイツの手法を基本にしながら、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。

#### 気候性地形療法における気候の4要素

##### 太陽光

- ビタミンD3の合成
- 骨の強化
- 免疫力活性化

##### 可視光線

- 体内の24時間リズムの調整
- 深い睡眠

##### 清浄な空気

- 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

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』

クアオルト健康ウォーキングは、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。最初はゆっくり、慣れてきたら上り道は「160-  
年齢」の心拍数を目安に歩きましょう。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。

#### 歩行中の温冷感覚について

体表面 平均  $2^{\circ}\text{C}$  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 $2^{\circ}\text{C}$   
程度下げる、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  
記録用紙の温冷感覚に  
記録する際の目安として  
利用してください。

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

### 延岡市内 クアオルト®健康ウォーキングコース

延岡市は、太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード  
2017において、健康寿命の延伸に向けた、まちづくりビジョン  
を評価され、優秀賞を受賞しました。

その副賞として、多くの方の健康づくり  
としてご活用いただくウォーキングコース  
の調査・設計、専門ガイドの養成などを  
太陽生命(アワード特別協賛)にサポート  
いただき、2つのコースを「クアの道®」  
(健康の道)として認定  
していただきました。



延岡市 健康福祉部  
健康長寿のまちづくり課  
☎ 0982-22-7088

発行：宮崎県延岡市 アワード協賛金提供：太陽生命保険株式会社 寄贈・デザイン：(株)日本クアオルト研究所  
「クアオルト」・「気候性地形療法」・「クアの道」は登録商標です。

周辺観光はこちら→  
延岡観光協会WEB





# 金堂ヶ池コース

コース全長 1.79km  
累積高度差 80m



# 金堂ヶ池コース 住民の憩いの場 金堂ヶ池周辺を活用するコース

地域の皆さんに親しまれている西階運動公園の内に  
ある金堂ヶ池周辺を散策するコース。住宅街の近くに  
位置しますが、公園内はまるで森の中のように自然を満喫  
できます。園内は舗装されていない土の道で起伏や坂道  
もあり、十分に運動効果を期待できます。

天気の良い日は、展望台から街を一望でき、多くの住民  
の皆さんが歩く姿を見ることができる街なか近くのコース  
です。



金堂ヶ池

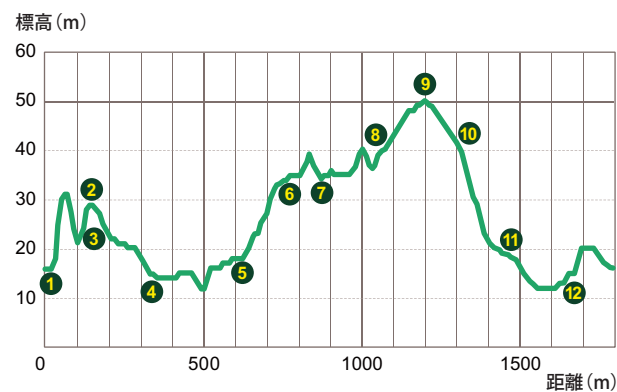


スタート地点①にある健康遊具。背や脇腹のストレッチなどができる。



展望台⑨からの眺め

## 高低差グラフ



## 歩行前の体調チェック

- ▼ 次の状態に当てはま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。

- ①～⑫ コース行程
- トイレット
- 心拍数計測ポイント
- ビューポイント
- ヤッホポイント
- 水場



公園内は、陸上競技場や野球場等もあり健康増進に寄与