



記録表 実施日 年 月 日 天候

年齢 運動負荷時の目標心拍数

160 マイナス =

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。

	最高血圧	最低血圧	心拍数	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た。

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)

心筋梗塞や狭心症のリハビリ 気候性地形療法
高血圧などの治療に利用

ドイツでは 公的医療保険が適用 基本

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

- 体内の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

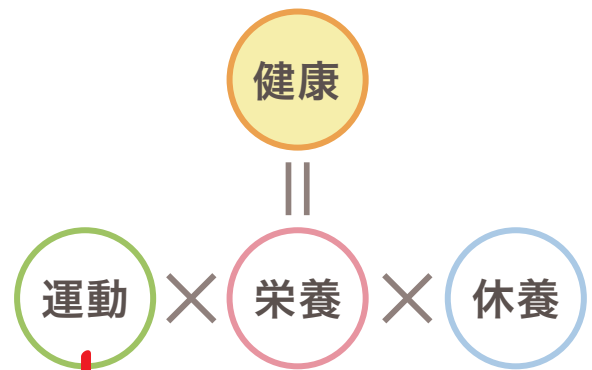
- 持久力強化
- 免疫システムの改善
- 血液循環機能アップ
- 体温調節機能アップ

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。



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。

歩くときのポイント 1 がんばらない 運動リスクの軽減

目標心拍数は **160** マイナス 年齢

運動強度 55~60%
主観的に ややきつい

運動を常に行っている人……「180-年齢」
※降圧剤(血圧降下剤)を服用している人は、目標心拍数を10~20% 減らす。

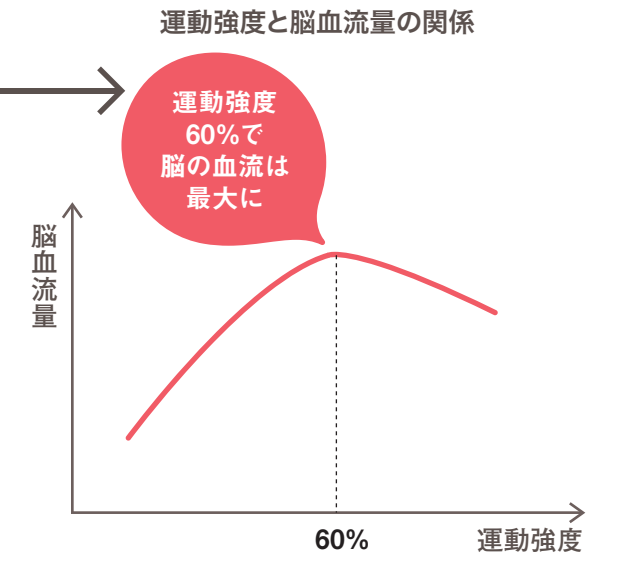
- 地図の、この表示がある場所で脈拍を計測
- 1 計測地点に到着したらすぐに 計測
 - 2 15秒間計測 → 4倍して、60秒の脈拍数を記録

歩くときのポイント 2 冷たくさらさら 運動効果が倍近くに

体表面 平均 **2°C** 下げる
主観的に やや冷える

歩行中、温かくなってきたら袖をまくる、首元を開けるなどして衣服を調整します。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。

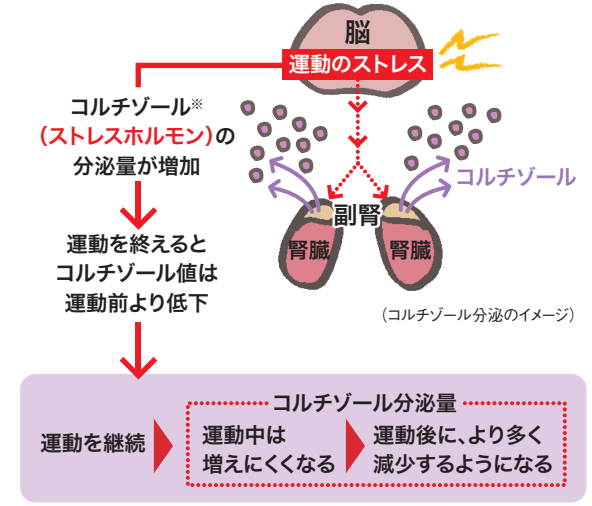
脳血流増加で、脳が活性化



最近の超音波法による知見では、脳血流は最大、運動強度の60%までは増加しますが、運動強度が60%以上になると、過呼吸により低下することが明らかになってきています。

引用：一般社団法人 日本体力医学会学術委員会 スポーツ医学研修会委員会編 スポーツ医学研修会テキスト

運動によって、ストレスに強くなる



このように、定期的に運動することが「ストレス源に対して過剰に反応しない」トレーニングになり、どのような種類のストレスに対しても耐性がついていくのです。

参考：アンデシュ・ハンセン著「運動脳」「最強脳」

※コルチゾール：ストレスホルモン。ストレスによっても分泌が亢進される。分泌量によっては、血圧や血糖レベルを高め、免疫機能の低下や不妊をもたらす。 <https://ja.wikipedia.org/wiki/コルチゾール>