



頑張っているあなたに  
がんばらないウォーキング

クアオルト健康ウォーキング

名古屋市緑区  
360度の大パノラマ!  
滝ノ水コース

MAP

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2024 受賞

記録表 実施日 年 月 日 天候

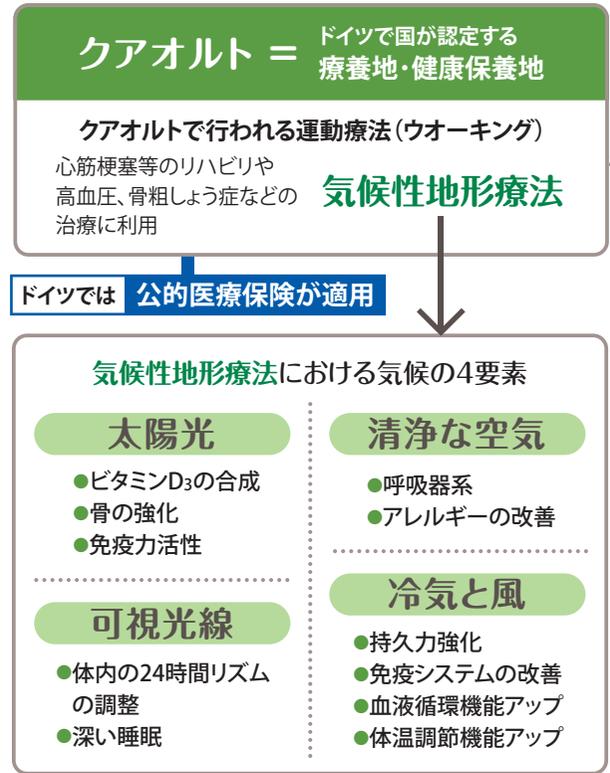
年齢 運動負荷時の目標心拍数

160 -  =

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。

|  |        |     |   |   |   |   |   |   |  |
|--|--------|-----|---|---|---|---|---|---|--|
| 表の<br>下側に<br>数値を<br>記入し、<br>表の上<br>側に印<br>をつけて<br>グラフ<br>にしてみ<br>ましょう。 | 最高血圧 ○ |     |   |   |   |   |   |   |  |
|  | 最低血圧 ● |     |   |   |   |   |   |   |  |
|  | 心拍数 △  |     |   |   |   |   |   |   |  |
|  |        | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
|  | 血圧     | 最高  |   |   |   |   |   |   |  |
|  |        | 最低  |   |   |   |   |   |   |  |
|  | 心拍数    | 15秒 |   |   |   |   |   |   |  |
|  |        | 60秒 |   |   |   |   |   |   |  |
| 温冷感覚   |        |     |   |   |   |   |   |   |  |

## クアオルト®と気候性地形療法®について



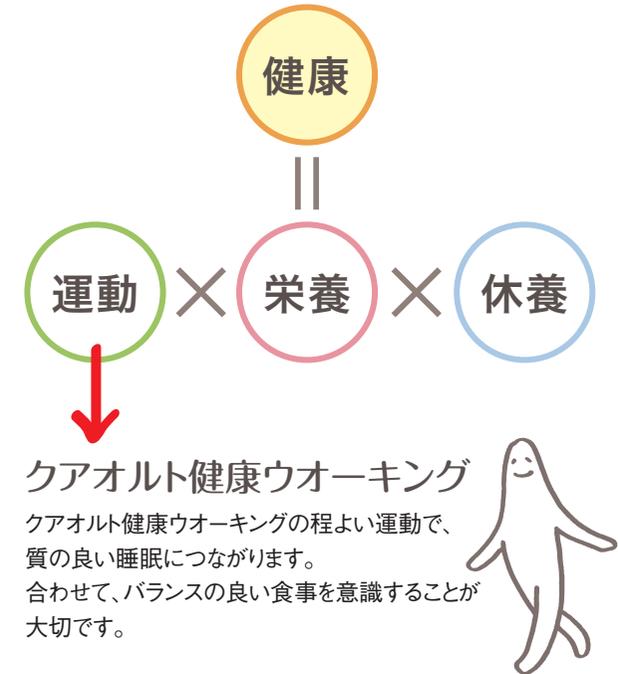
## クアオルト健康ウォーキングの効果



出典：「Circulation Reports」2021年3巻11号

## 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。



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 - 年齢** 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。

このマークがある場所(心拍数計測ポイント)で脈拍を計測

- 計測地点に到着したらすぐに計測
- 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で調整。汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保ちます。

**1と2を同時に行うことで効果大**

## 脳血流増加で、脳が活性化

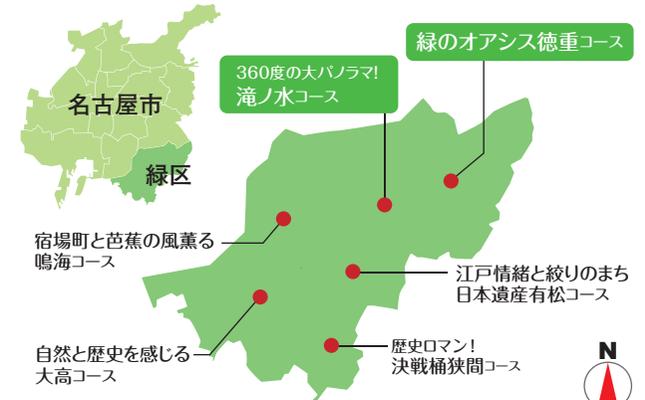
クアオルト健康ウォーキングで目標とする運動強度は  
脳への良い影響も期待できます



脳血流量と運動強度の関係は研究が進んでいる段階ですが、これまでの研究の考察から、運動強度40%程度から脳血流が急激に上昇し始め、運動強度60%程度でピークに近づくことが明らかになっています。運動強度50%程度で歩くクアオルト健康ウォーキングは、心身だけでなく、仕事の能率アップや認知機能の改善など、脳への良い影響も期待できます。

## クアオルト®健康ウォーキングコース「クアの道®」

名古屋市緑区は、「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2024」において、健康寿命延伸に向けたまちづくりビジョンや取り組みが評価され、優秀賞を受賞しました。緑区では、地元の自然や歴史的背景を活かす本ウォーキングを、人とまちの魅力をつなぐ健康づくりのツールとして活用しており、アワードの副賞として、太陽生命(特別協賛)の支援を受け、コースの調査・設計や専門ガイドの養成を行い、新たに2つのコースが「クアの道・シティ」として認定されました。



発行・お問合せ 名古屋市緑区役所 ☎052-621-2111(代)  
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