



頑張っているあなたに  
がんばらばいいウォーキング

## クアオルト®健康ウォーキング

名古屋市緑区

## 歴史ロマン! 決戦桶狭間コース

MAP

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。

最高血圧 ○	170						
	160						
最低血圧 ●	150						
	140						
心拍数 △	130						
	120						
	110						
	100						
	90						
	80						
	70						
	60						
		1	2	3	4	5	6
血圧	最高						
	最低						
心拍数	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®と気候性地形療法®について

**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

**気候性地形療法**

ドイツでは 公的医療保険が適用

気候性地形療法における気候の4要素

**太陽光**

- ビタミンD<sub>3</sub>の合成
- 骨の強化
- 免疫力活性

**清浄な空気**

- 呼吸器系
- アレルギーの改善

---

**可視光線**

- 体内の24時間リズムの調整
- 深い睡眠

**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

## クアオルト健康ウォーキングの効果

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

期待できる効果

認知症の  
予防・改善

ロコモティブ・  
シンドロームの  
予防・改善

良い睡眠で  
免疫力アップ

生活習慣病の  
予防・改善  
  
高血圧、高血糖、  
脂質異常症等が改善し  
体力が向上

メンタルヘルスの  
改善  
  
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

日本循環器学会の英文誌で発表

- 血圧が高いほど効果的に血圧が降下
- メンタル状態を改善

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。

健康

||

運動 × 栄養 × 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。

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

- 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

運動強度60%程度で  
**脳血流量は最大に近づいていく**

↑ 仕事能率アップ

↑ 認知機能改善

運動強度40%から  
脳血流量が急激に上昇し始める

頭さえず〜!

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%程度から脳血流量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。

緑区は **ポールウォーキングも推奨しています**

「ポールウォーキング」  
基本のフォーム

肩の力を抜いてリラックスする

遠くを見る

ポールは強く揺らない

前に出した足の反対側のポールを  
かかとのあたりに  
つく(置く)

普段よりも  
広い歩幅で

両手に杖のような専用のポールを持って歩きます。膝など身体の負担を軽減しつつ、姿勢も良くなり、高齢者や歩くことが苦手な方にもおすすめです。フレイル予防にも効果があると言われています。