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（ウオーキング）

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_3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

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

クアオルト健康ウオーキングの効果

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

基本

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

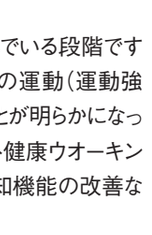
健康は、運動、栄養、休養のバランス

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

クアオルト健康ウオーキング

クアオルト健康ウオ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。

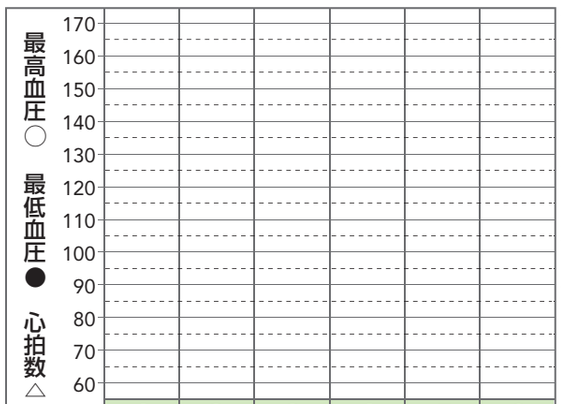


記録表

実施日	年	月	日	天候

160 − 年齢 ＝ 運動負荷時の目標心拍数

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。**



		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ょう。

記入例 ※40歳の場合

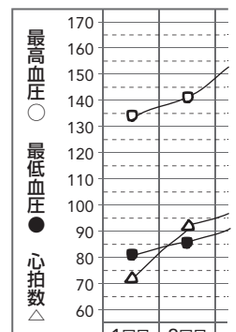
160 − 40 ＝ 120 → 108ぐらいに

血圧降下剤を服用している人は

目標の心拍数

心拍を計測しない時の目安

主観的には「ややきつい」



		1回目	2回目
血圧	最高	134	141
	最低	81	86
心拍数	15秒	18	23
	60秒	72	92
温冷感覚		29.3	-1

15秒数えて4倍します

ボルグスケール（主観的運動強度）

	運動強度
弱	6
	7 非常に楽である
	8
	9 かなり楽である
	10
	11 楽である
	12
	13 ややきつい
	14
	15 きつい
	16
	17 かなりきつい
	18
	19 非常にきつい
強	20

温冷感覚の目安「やや冷える」

アシュレ標準有効温度

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

ガイドさんが**体表面温度**を計測してくれた時はその数値を記入しましょう。

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**

運動を常にしている人 ……「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。

運動強度 55〜60% ＝ 主観的にややきつい

この「心拍計測案内板」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

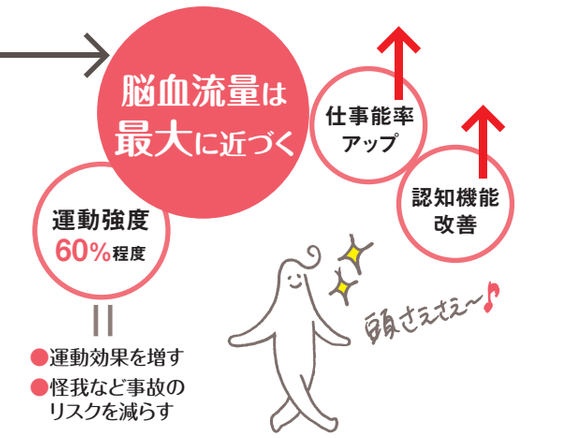
運動効果が倍近くに

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で調整します。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

クアオルト健康ウオ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、中強度程度の運動（運動強度60〜70%）で脳血流量がピークに近づくことが明らかになっています。運動強度60%程度で歩くクアオルト健康ウオーキングは、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。