



健康のいるあなただけ  
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  
宿場町と芭蕉の風薫る  
鳴海コース

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
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

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

---

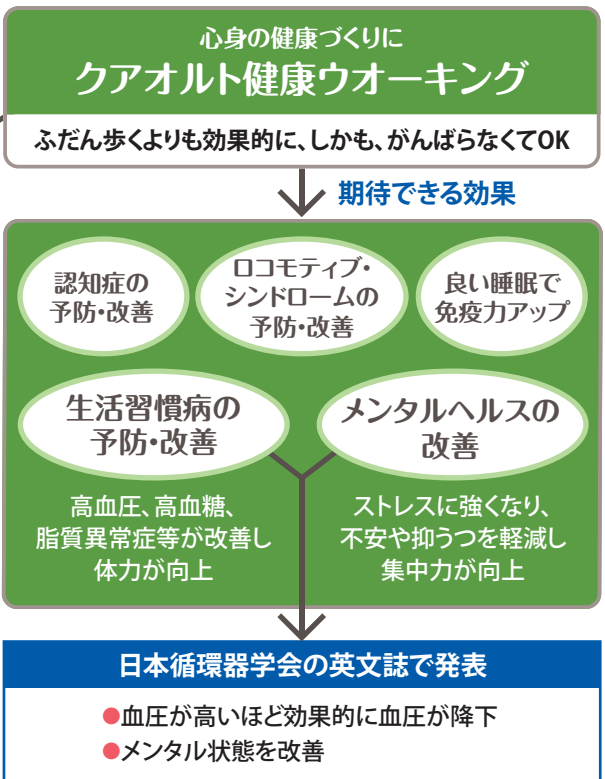
**可視光線**

- 体内の24時間リズムの調整
- 深い睡眠

**冷気と風**

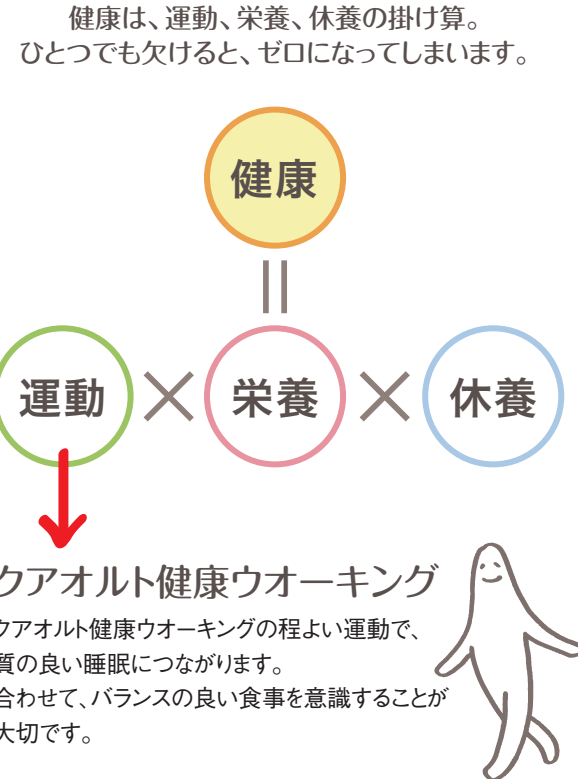
- 持久力強化
- 免疫システムの改善
- 血循環機能アップ
- 体温調節機能アップ

## クアオルト健康ウォーキングの効果



出典：「Circulation Reports」2021年3巻11号

## 健康は、運動、栄養、休養のバランス



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 ↑

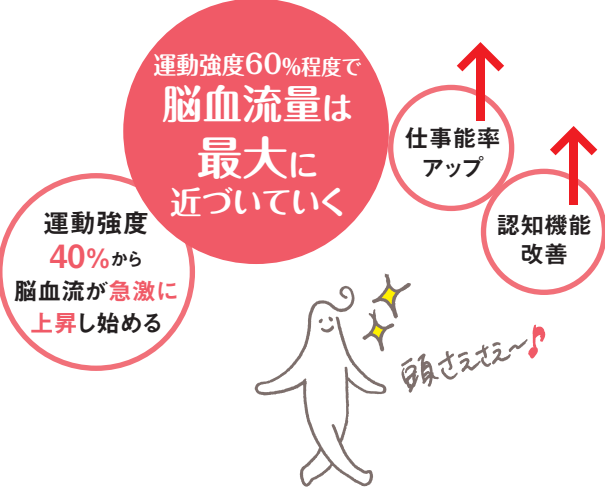
体表面 **平均 2°C 下げる** 主観的に やや冷える

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**(運動強度50%程度)

## 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、仕事の効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**



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。