



記録表 実施日 年 月 日 天候

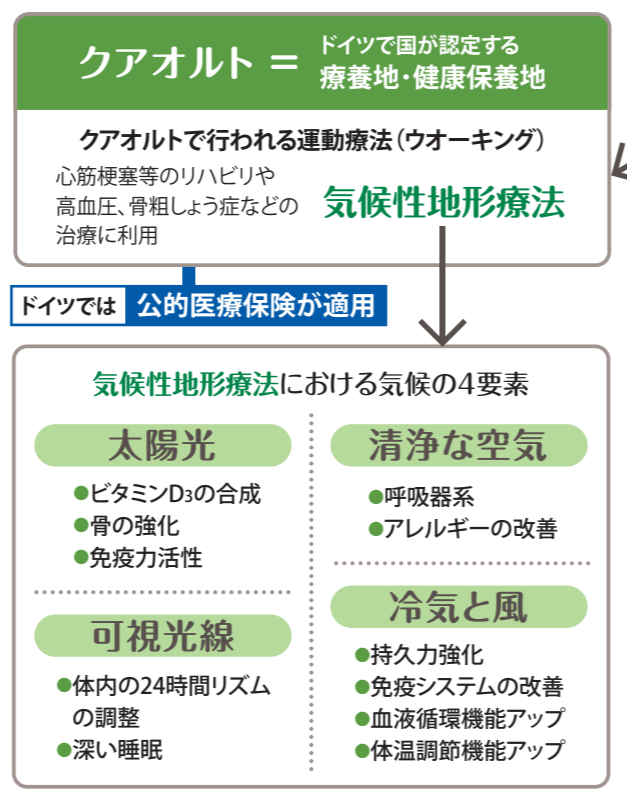
年齢 運動負荷時の目標心拍数
 160 ^{マイナス} =

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。

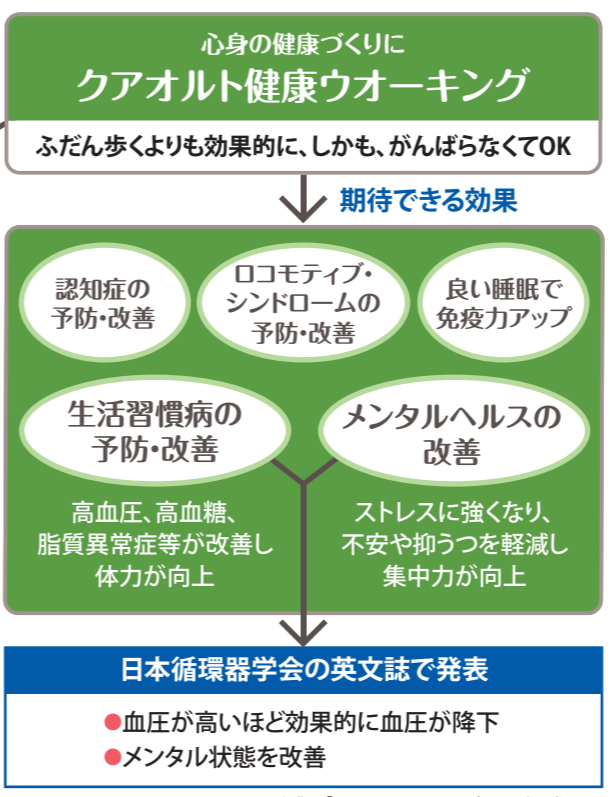
最高血圧 ○	170					
	160					
最低血圧 ●	150					
	140					
心拍数 △	130					
	120					
	110					
	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
血圧	最高					
	最低					
心拍数	15秒					
	60秒					
温冷感覚						

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

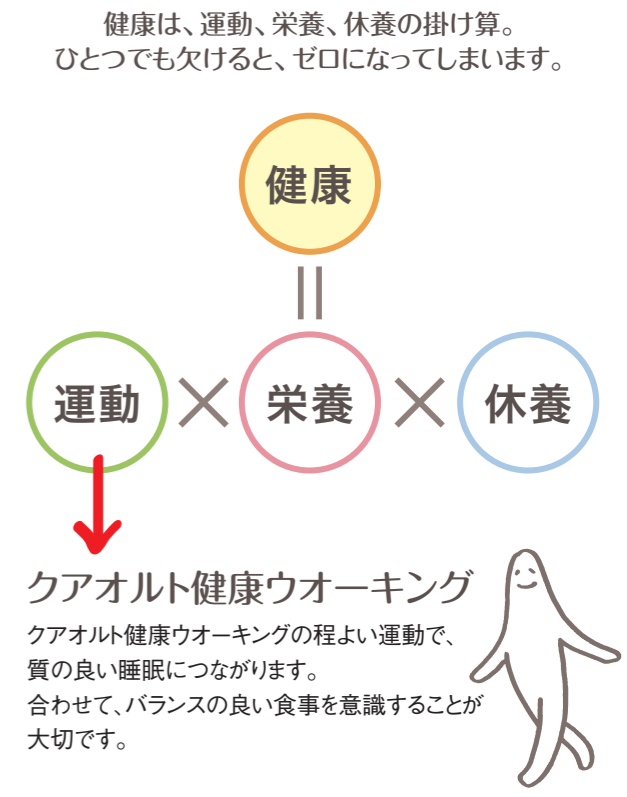


クアオルト健康ウォーキングの効果



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

運動強度60%程度で **脳血流量は最大に近づいていく**

運動強度40%から脳血流量が急激に上昇し始める

↑ 仕事能率アップ

↑ 認知機能改善

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
- ポールは強く握らない
- 前に出した足の反対側のポールをかがとのあたりにつく(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。