KUR WEG [Park]

頑張っているあなたに
がんばらないウオーキング

# クアオルト®健康ウオーキング

名古屋市中区

## 久屋大通（ひさやおおどおり）パークコース

～水の宇宙船からGO!～

MAP

## クアオルト健康ウオーキングとは？

**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）

心筋梗塞や狭心症のリハビリ
高血圧などの治療に利用　**気候性地形療法**

ドイツでは **公的医療保険が適用**

基本

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

**運動＝「生活習慣病」と「メンタルヘルス」を改善**

- 高血圧、高血糖、脂質異常症等が改善し体力が向上
- 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

### 太陽光
- ビタミンD3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

### 気候性地形療法　気候の4要素と効果

### 清浄な空気（自然豊かな野山のコース）
- 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

クアオルトの詳細はこちら

## 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

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。**

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 最高血圧○ 最低血圧● 心拍数△ | 170 | | | | | | |
| | 160 | | | | | | |
| | 150 | | | | | | |
| | 140 | | | | | | |
| | 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 マイナス 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

地図の、この表示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

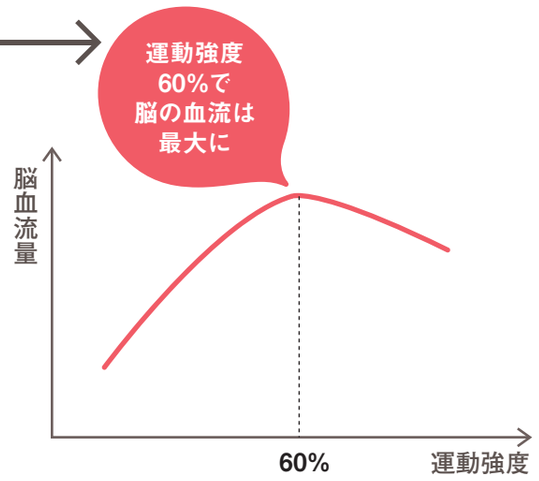
## 歩くときのポイント ② 冷たくさらさら　運動効果が倍近くに

**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を調整します。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

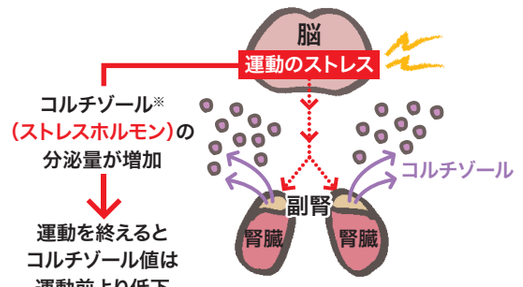
運動強度と脳血流量の関係




最近の超音波法による知見では、脳血流は最大、運動強度の60%までは増加しますが、運動強度が60%以上になると、過呼吸により低下することが明らかになってきています。

引用：一般社団法人 日本体力医学会学術委員会 スポーツ医学研修会委員会編
スポーツ医学研修会テキスト

## 運動によって、ストレスに強くなる




（コルチゾール分泌のイメージ）

このように、**定期的に運動**することが「ストレス源に対して過剰に反応しない」トレーニングになり、**どのような種類のストレスに対しても耐性がついていく**のです。

参考：アンデシュ・ハンセン著「運動脳」「最強脳」

※コルチゾール：ストレスホルモン。ストレスによっても分泌が亢進される。分泌量によっては、血圧や血糖レベルを高め、免疫機能の低下や不妊をもたらす。 https://ja.wikipedia.org/wiki/コルチゾール