

「岐阜市」「岡崎市」「日本クアオルト研究所」との共同企画

クアオルト®健康ウォーキング講座 開催

クアオルト健康ウォーキングとは？

クアオルト健康ウォーキングのクアオルト®とは、ドイツで「療養地・健康保養地」を指します。ドイツのクアオルトでは、心筋梗塞や狭心症のリハビリや、高血圧の治療法として、地形や冷気・風などを活用して自然を歩くウォーキングが行われていて、公的医療保険の対象になっています。このウォーキングが日本ではクアオルト健康ウォーキングと呼ばれ、全国で79の専門コースがあり(2023年春のオープン含む)、日本でも医師の推奨で心疾患患者の健康づくりにも活用され始めています。

クアオルト健康ウォーキングの効果

生活習慣の改善
健康増進

ロコモティブ
シンドロームの
予防

メンタルヘルス
の対策

認知症予防

クアオルト健康ウォーキングは、適切に運動強度を上げることで、生活習慣病、認知症、ロコモティブシンドロームやフレイルの予防・改善、メンタルヘルスの改善、免疫力の維持、といったウォーキングの効果をより高めることが期待できます。さらに、運動リスクを軽減し、運動効果の増強を同時に与えるのが特長です。

歩くときの
ポイント

キーワード

「冷たくさらさら」「がんばらない」

個人の状態に応じた無理のない歩行が基本です。
自分の体力にあわせて歩く速さを調整します。

体表面を「やや冷える」
と感じるように

がんばらないで
歩くことができるスピード

体表面

-2℃

心拍数

160^{マイナス}一年齢

風の通り道、木陰なども考慮して設計されたコースを歩きますので、運動中の汗を上手に蒸発させて、少し冷たい感覚=冷たくさらさらで歩くことで、倍近い運動効果が期待できます。

ウォーキングの途中、心拍数を計測して運動強度を55~60%(主観的にややきついと感じるぐらいの運動)に調整することで運動リスクを軽減できます。脳の血流は運動強度60%で最大になると言われ、クアオルト健康ウォーキングをすることで、仕事や家事の能率アップにもつながります。

ウォーキング講座の流れ

所要時間：約2時間~3時間

1 ガイドからの説明
健康チェック、
血圧等の測定

2 ストレッチ
準備体操

3 ウォーキング
運動強度を調整
しながら歩く

4 ストレッチ
整理体操

5 健康チェック
血圧測定、
アンケート

既往症のある場合は、ウォーキングによるメリットより、ウォーキングに伴うリスクが上回る可能性がありますので、ウォーキングを始める前に医師に相談しましょう。熱っぽい、体がだるい、頭痛、吐き気、下痢、関節痛などがある場合は、ウォーキングを控えましょう。

	金華山・長良川・岐阜公園コース	岡崎城跡周遊コース
開催日程	10月10日(月・祝)	12月10日(土)
午前の部	A組 9時00分~(定員20名) B組 9時30分~(定員20名)	A組 9時00分~(定員20名) B組 9時30分~(定員20名)
午後の部	A組 13時00分~(定員20名) B組 13時30分~(定員20名)	A組 13時00分~(定員20名) B組 13時30分~(定員20名)
受付場所	岐阜公園総合案内所 岐阜バス「岐阜公園歴史博物館前」下車 徒歩約3分	東岡崎駅東改札口前
応募	9月10日~9月30日申込受付 URL: https://service.meitetsu.co.jp/p_enq.php?id=721	9月10日~11月30日申込受付 URL: https://service.meitetsu.co.jp/p_enq.php?id=723
その他	・応募者多数の場合は抽選となります ・当日は、開催時間の10分前にお越しいただき、受付をお済ませください ・当日の血圧が収縮期(最大)180mmHg以上又は拡張期(最小)110mmHg以上は参加できません。	