

# 無理しない、がんばらない! 適切な運動が免疫力維持に有効 クアオルト®健康ウォーキング



## クアオルト健康ウォーキングについて

### クアオルト = 療養地・健康保養地

ドイツ語で、クア (Kur/治療・療養) とオルト (Ort/場所・地域) という言葉が合わさった言葉で、「療養地・健康保養地」を意味する「クアオルト」。治療・緩和・予防に効果のある自然の治療要素を活用し、医療保険が適用される、国が認定した特別な地域です。

### ドイツでは運動療法として利用される運動のリスクを軽減したウォーキング

ドイツのクアオルトで、心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧などの治療に利用される、自然を活用した運動療法・気候性地形療法<sup>®</sup>を基本に、日本の風土や環境、気候、国民性に適合させた健康づくりの手法が「クアオルト健康ウォーキング」です。

野山の斜面など、様々な運動負荷を想定して設計された専門コースで、専門ガイドと一緒に歩きます。最初に参加可能な体調か健康チェック、ストレッチした後に出発します(歩くときのポイントは右上参照)。他の参加者とお話しながら(コロナ禍では安全な距離を保ちながら)自然の中で楽しく行うウォーキングです。

#### ● 免疫力の維持に

免疫力の維持に必要な要素「運動」「睡眠」において、無理なく効果的に行うクアオルト健康ウォーキングは持続しやすく、適度な運動で良い睡眠を得られる。その結果、免疫力維持が期待されるほか、自然の中で行うため、心のリフレッシュに。

#### ● 運動強度55~60%で安全&脳のパフォーマンスを最大に

運動強度60%で脳血流が最大\*になると言われています。運動強度55~60%を目標に歩くクアオルト健康ウォーキングは、無理なく安全で、仕事効率アップにも!

\*日本体力医学会学術委員会 スポーツ医学研修会テキストより

#### ● つまづき防止、五感の刺激に

クアオルト健康ウォーキングは自然の中を歩くため、五感を使う。また、平らな舗装路ではなく、野山の傾斜地を歩くことで、前傾骨筋を鍛える=筋トレ効果が期待できる。

## 無理なく、高い運動効果を得るポイント

### 『がんばらない』『冷たくさらさら』

個人の状態に合わせた**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。

**心拍数の目安** **160**<sup>マイナス</sup> **一年齢** → **主観的感覚で ややきつい**

運動に慣れていない人…「160-年齢」  
運動を常に行っている人……「180-年齢」  
※**血圧降下剤を服用**している人は、心拍数の目安を、10%~20% 減らしましょう。

**体表面** **平均 2°C 低く** → **主観的感覚で やや冷える**

歩行中、袖をまくったり首元を開けるなどして衣服を調整し、汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態を保つことで、通常の倍近い運動効果を得ようとするものです。

## 体験レポート

### Q クアオルト健康ウォーキングを体験した感想は?

**A** 普段ウォーキングと言っても心拍数や体表面を意識することがなかったので、脈や体表面温度を測りながらウォーキングをするのはとても新鮮でした。自分でこのくらいが体にいい運動量なんだなっていうのを、実際に体を動かしながらつかめたので、良かったです。また緑に囲まれた中を話しながら歩くのは、とてもリフレッシュ出来て楽しかったです。

### Q 体験後、感じる変化はありましたか?

**A** いつもよりぐっすり眠れた気がします。激しい運動をすると筋肉痛がひどく次の日は1日動けないことが多いのですが、ちょうどいい運動量だったので、次の日は目覚めも良くすっきりとした気分で1日を過ごせました。

インタビュー回答者: 20代女性



## 一緒に体験して、心も体もリフレッシュしませんか?

生活習慣の改善、健康増進に

メンタルヘルスの対策に

ロコモティブシンドロームの予防に

認知症予防に

