

愛知県豊橋市

四季彩る岩屋緑地コース

MAP



ルリビタキ

太陽生命 太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2023 受賞

記録表 実施日 年 月 日 天候

年齢 運動負荷時の目標心拍数

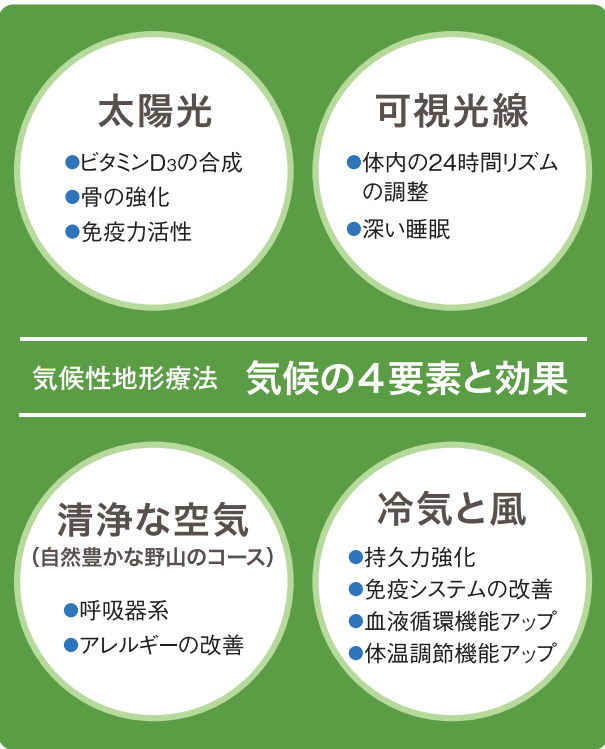
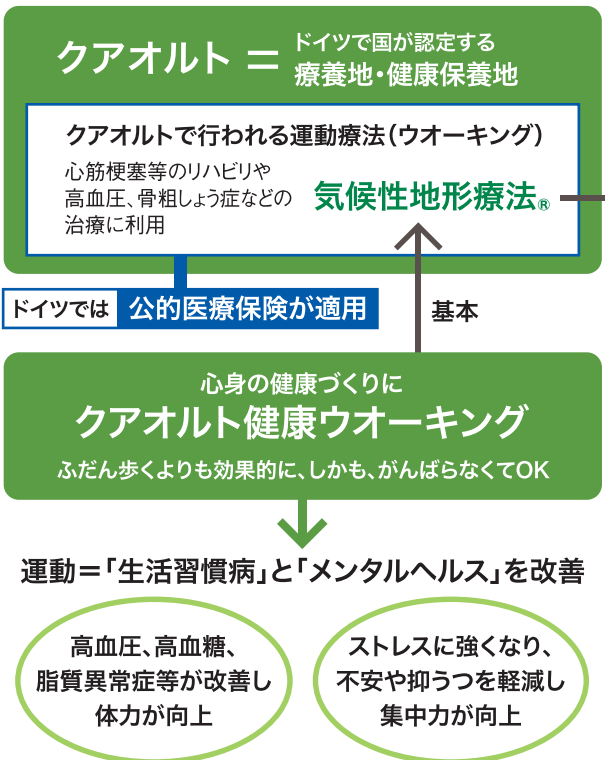
160 マイナス =

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					
最高	110					
	100					
最低	90					
	80					
心拍数	70					
	60					
温冷感覚	1	2	3	4	5	6
	最高					
最低						
心拍数	15秒					
	60秒					

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。

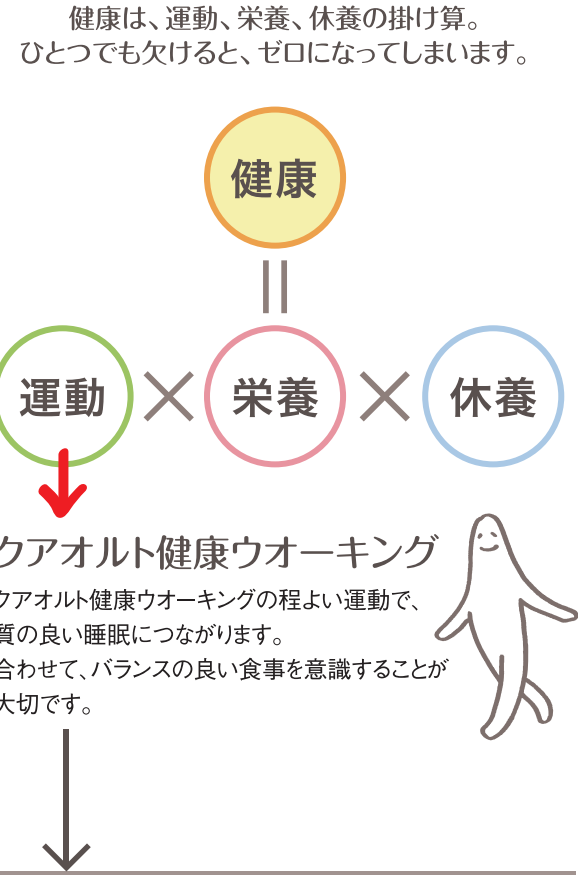
クアオルト健康ウォーキングとは?



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



運動と食べ物で、睡眠の質を向上

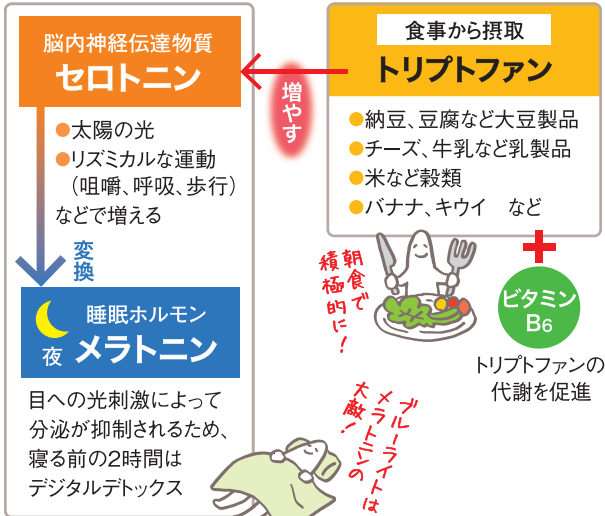
睡眠は、心身の修復を行い、免疫力の強化、メンタルヘルスの維持・改善に、重要な役割を果たしています

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。



睡眠を促す「メラトニン」は、精神を安定させる作用を持つ「セロトニン」から作られ、セロトニンは、必須アミノ酸「トリプトファン」から作られます。バランスの良い食事にトリプトファンを豊富に含む食品を取り入れたり、適度な運動をすることによってセロトニンが増え、睡眠の質の向上につながると言われています。

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

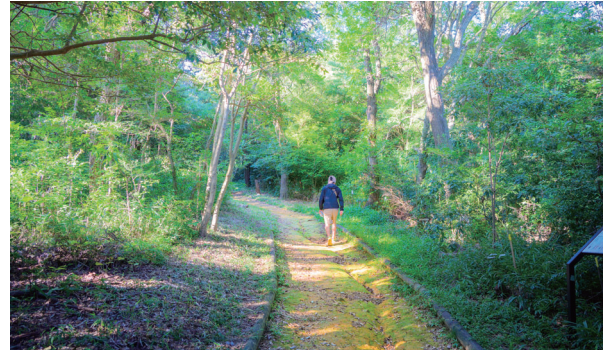
歩行中、温かくなってきたら袖をまくる、首元を開けるなどして衣服で調整。汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保ちます。

1と2を同時に行うことで効果大(運動強度50%程度)

歴史と自然が織りなす展望の名所 岩屋緑地を歩く

岩屋緑地は、大蔵山を中心に整備された自然豊かな公園で、山頂の展望台からは市街地を一望できます。この地には、天平2年(730年)に行基が刻んだとされる岩屋観音が安置され、東海道を往来する旅人の信仰を集めてきました。現在も春にはさくらまつりが開催され、多くの人でにぎわいます。公園内には雑木林やシイの群落が広がり、四季折々の野鳥観察が楽しめます。

野山の傾斜を利用して、筋トレと有酸素運動を同時に行うクアオルト健康ウォーキングのコースとしても申し分ありません。



植生が豊かな岩屋緑地



展望台(マップ⑤)

岩屋観世音菩薩像(マップ⑥)



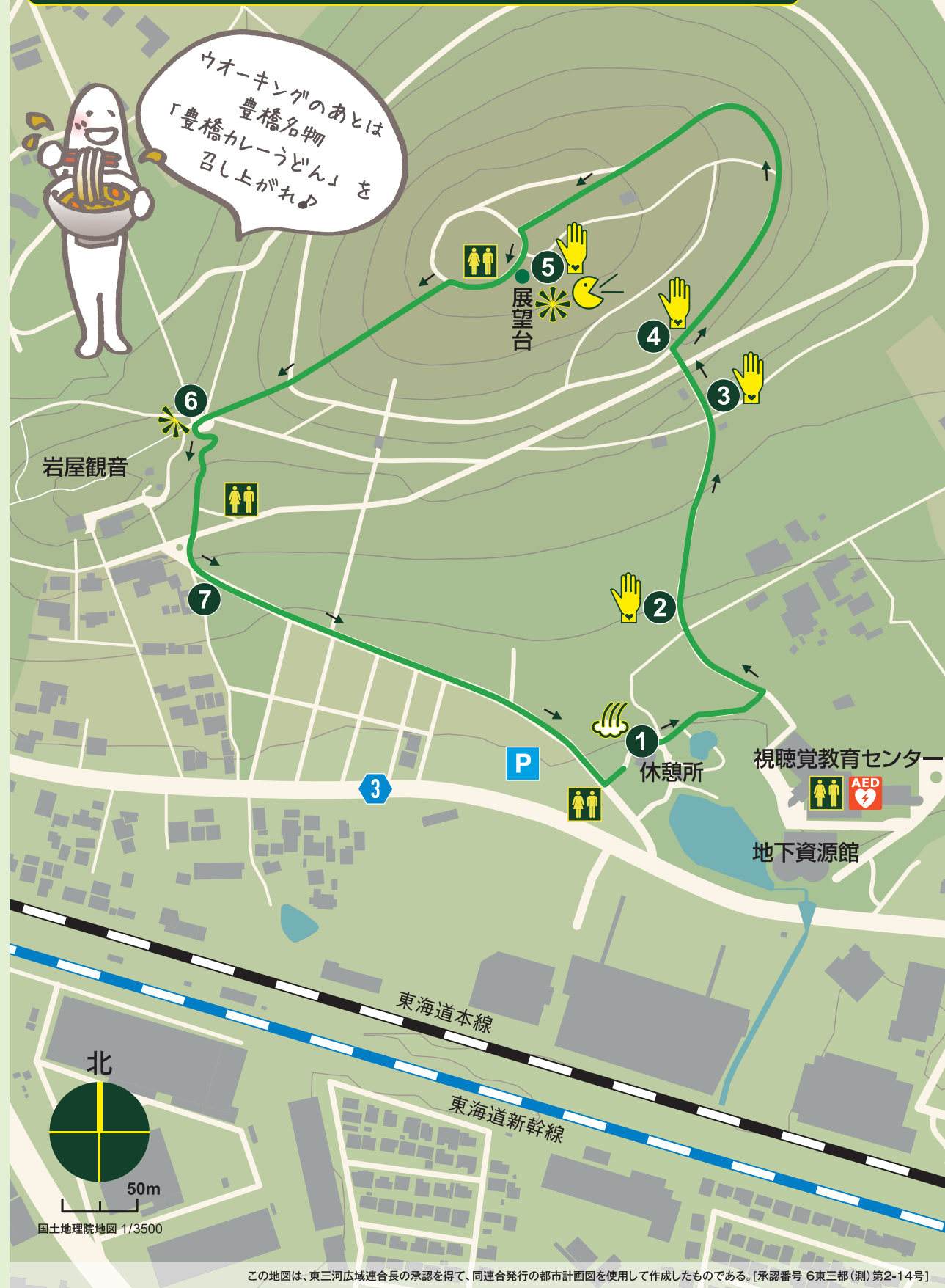
岩屋緑地の拠点となる休憩所(マップ①)



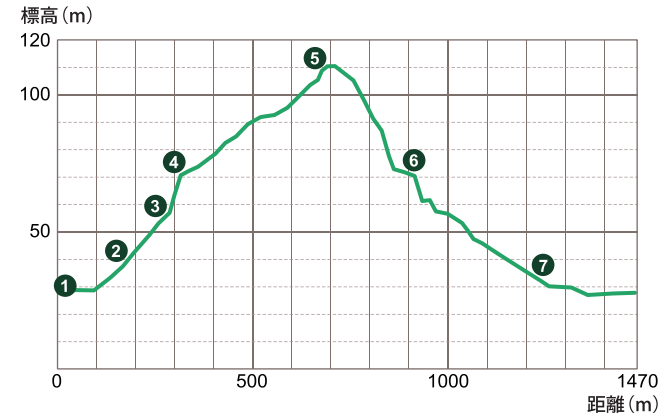
「クアの道」はドイツ語のKur Weg(療養の道)を基本としています

「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です

四季彩る岩屋緑地コース 全長 1.47km 累積高度差 84m



高低差グラフ



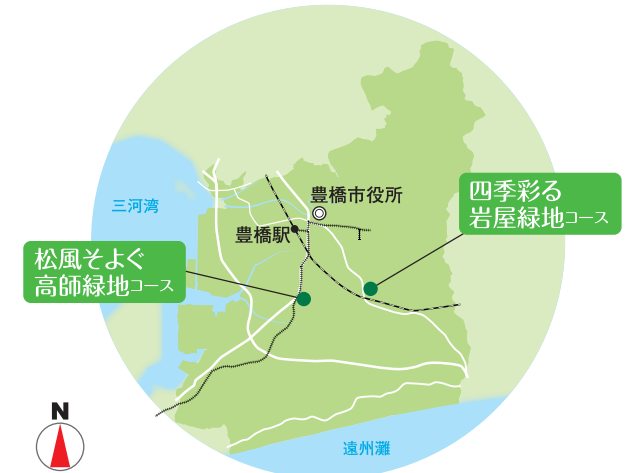
歩行前の体調チェック

- ▼ 次の状態に当てはまる人は歩行を控えましょう。
睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、
血圧が通常よりも大幅に高い など
- ▼ 疾病のある人、膝や腰に痛みがある人
歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。

- ①～⑦ コース行程
- トイレ
- 水場
- 心拍数計測ポイント
- ビューポイント
- ヤッホポイント

クアオルト健康ウォーキングコース「クアの道」

豊橋市は、太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2023において、健康寿命の延伸に向けた、まちづくりビジョンを評価され、優秀賞を受賞しました。その副賞として、ウォーキングコースの調査・設計、専門ガイドの養成などを太陽生命(アワード特別協賛)にサポートいただき、2つのコースを「クアの道」として認定していただきました。



発行・お問合せ 豊橋市保健所健康増進課 ☎0532-39-9116
 コース監修: 小関信行(芸術工学博士、日本クアオルト研究機構 事務局長)
 編集・デザイン: 日本クアオルト研究所

この地図は、東三河広域連合長の承認を得て、同連合発行の都市計画図を使用して作成したものである。[承認番号 6東三都(測)第2-14号]