



# クアオルト®健康ウォーキング

愛知県豊橋市

## 松風そよぐ高師緑地コース

MAP

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 -  =

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					
心拍数	110					
	100					
心拍数	90					
	80					
心拍数	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。

## クアオルト健康ウォーキングとは？

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(ウォーキング) 心筋梗塞等のリハビリや 高血圧、骨粗しょう症などの治療に利用 **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 クアオルト健康ウォーキング

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

### 冷氣と風

- 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



## 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。

## 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

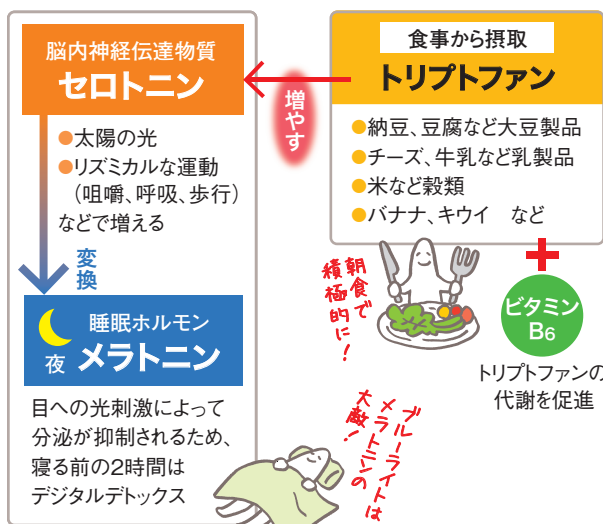
### クアオルト健康ウォーキング

クアオルト健康ウォ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。



## 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



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。



# 歴史と自然が調和する高師緑地を歩く

高師緑地は、市南部に広がる緑豊かな公園です。かつて旧陸軍の高師原演習場として使われていた広大な敷地が、憩いの場として整備され生まれ変わりました。

園内には樹齢150年を超えるクロマツの大木が群生し、戦時中に松やにを採取した跡が残る木々もあります。豊かな自然の中で、様々なスポーツやピクニックを楽しめるほか、馬場では馬を見てホースセラピーも。遊具や水遊びスポットも充実し、家族連れにも人気です。

クアオルト健康ウォーキングのコースとしては、比較的高低差が少ないため無理なく歩くことができ、運動習慣をつけたい方やリフレッシュにおすすめです。



緑豊かな高師緑地公園



クロマツの大木の群生



馬を見て心癒される(ガイドマップ⑤に向かうあたりの乗馬場)



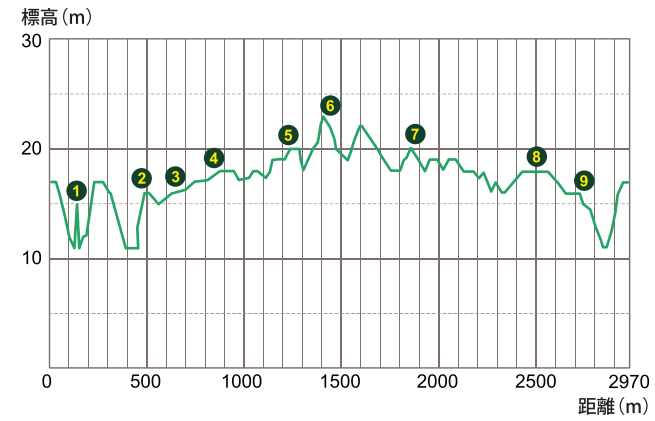
「クアの道」はドイツ語のKur Weg(療養の道)を基本にしています

「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です

## 松風そよぐ高師緑地コース 全長 2.97km 累積高度差 44m



## 高低差グラフ



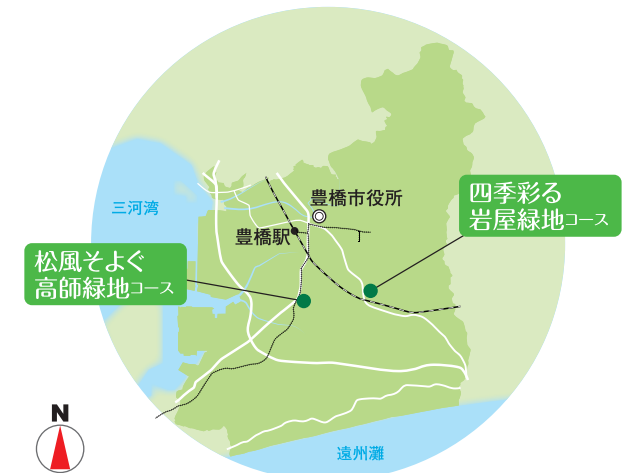
### 歩行前の体調チェック

- ▼ 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。

- ①～⑨ コース行程
- トイレット
- 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]