

# クアオルトウォーキング

クアオルトとは、ドイツ語で「療養地・健康保養地」という意味になります。そこで治療として行われている「気候性地形療法」を取り入れたウォーキングをはじめ、様々な運動、温泉、食事を組み合わせ、三種町の健康づくりに取り組みます。

## 気候性地形療法



## 野山などを歩く運動療法

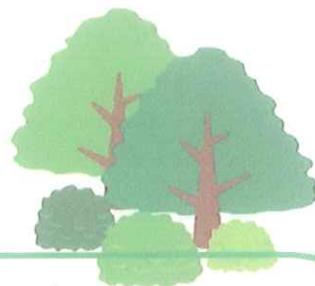
### ○野山などを歩く運動療法

- ・生活習慣病・認知症・メンタルヘルスなどへ、様々な複合効果があります。
- ・質の良い睡眠がとれます。それにより免疫がアップ。

### ○気候の要素

- ・特に「冷氣と風」を受けることで、2倍の運動効果！

ドイツの気候性地形療法は、その土地の気候や温泉、海のクアオルトで実施され、主に心臓循環器系のリハビリや、高血圧の治療等において保険が適用されています。



### 気候の要素 太陽光(紫外線β波)

骨の形成に必要なビタミンDの合成・免疫力活性化

### 可視光線

身体の24時間リズムの調整

### 清潔な空気

呼吸器系への影響・アレルギーへの影響

### 冷氣と風

自律神経系への影響・体温調節

## ～クアオルトウォーキングのポイント～

### ○「目標心拍数160-年齢」で楽しく、がんばらないウォーキング

ぜえぜえと、息が上がらないペースで  
心拍数を計測し、歩くペースを調整  
目標心拍数より 多い ⇒ 歩くペースをゆっくりに  
だいたい同じ ⇒ そのままのペースで  
少ない ⇒ 歩くペースを上げる  
腕を大きく振る  
おしゃべりをする

楽しんで健康づくり！  
近くのコースに気軽に  
参加しよう！



### ○体表面は冷たくさらさら で2倍の運動効果

衣服で調整し、やや冷える感覚で  
肌を冷たくさらさらにすることで、皮膚の毛細血管が収縮し、血液は筋肉へ移動  
酸素と栄養がいきわたり筋力増強 ⇒ 持久力の向上が2倍に

## 三種町クアオルトポイントカード



クアオルトウォーキングや各教室に参加することでポイントがたまり、入浴券と交換することができるポイントカードです。みなさん、ぜひご利用ください。

① クアオルト推進室で、ポイントカード会員登録の申請をし、ポイントカードをもらう。  
(クアオルトウォーキングコースなどでも受付しています。)

② クアオルトウォーキングや各教室に参加してポイントをためる。

③ ポイント15個で入浴券と交換できます。  
クアオルト推進室へポイントカードを提出し、無料入浴券と交換。



無料入浴券は森山館・森岳温泉ホテル・ゆうぱる・ゆめろんで  
利用できます。



クアオルトウォーキング : 1ポイント 各教室（3B体操など） : 2ポイント

問い合わせ先：企画政策課クアオルト推進室0185-85-4817

### ～クアオルトウォーキングコース～

1ポイント

	コース	実施日・時間	スタート地点
1	琴丘クアの古道	毎日 午前6:30	ことおか中央公園駐車場
2	惣三郎沼公園	毎週月～土曜日 午前6:30	森岳温泉ゆうぱる玄関前
3	ゆめろんサンライズ	毎日 午前6:30	砂丘温泉ゆめろん玄関前
4	石倉山公園	毎週日曜日 午前6:30	カフェ「リエゾン」前
5	上岩川里山	毎月第一日曜日 午前8:00	上岩川ふるさと交流館前