

クアオルトウオーキング

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」を取り入れたウオーキングをはじめ、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

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。

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「冷気と風」を受けることで、2倍の運動効果！

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

清浄な空気

呼吸器系への影響・アレルギーへの影響

冷気と風

自律神経系への影響・体温調節

～クアオルトウオーキングのポイント～

○「目標心拍数160-年齢」で楽しく、がんばらないウオーキング

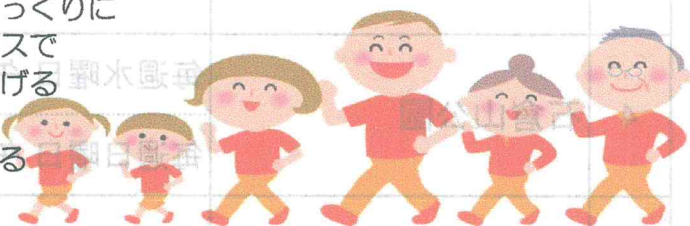
ぜえぜえと、息が上がらないペースで調整
心拍数を15秒間計測し4倍した数が、

- 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

○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事で、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

楽しんで健康づくり！
近くのコースに気軽に
参加しよう！



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、琴丘・山本総合支所 地域振興係で、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10個で入浴券と交換できます。
(ポイントと入浴券の交換はクアオルト推進室、琴丘・山本総合支所 地域振興係にて行えます。)

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・火・木・金・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	毎週水曜日 午前6:30	石倉山公園管理棟前
	毎週日曜日 午前7:00	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