

クアオルト健康ウォーキングメニュー

- **毎日ウォーキング** (午前・2～3時間)
日替りコース …………… 2,000 円 (1ヵ月間有効パス)

週末のイベント時は申込みが必要になります。
日によってコース、集合時間が変わります。
※ お得な回数券などもあります。

- **喜色^{くれいろ}ウォーキング** (午後・2～3時間)

季節のおすすめコース …………… 2,600 円
かみのやま温泉にご宿泊の方は割引特典があります。

- **プライベートウォーキング** (5名まで)

選べる8コース …………… 12,000 円
好きな時間にお好きな場所でウォーキングができます。

詳しくは下記ホームページにてご確認ください。

問い合わせ先

◆ 上山市 クアオルト推進室

〒999-3192 山形県上山市河崎一丁目 1-10
TEL 023-672-1111 FAX 023-672-1112

HP <http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/kurort/>
上山市観光物産協会 HP <http://kaminoyama-spa.com/>

クアオルト健康ウォーキング

in
かみのやま



クアオルト健康ウォーキングのポイントは2つ!!

ポイント1 「目標心拍数 160-年齢」

ウォーキング途中（上り）で
心拍数を計測して、
歩くスピードを
調整しましょう



CHECK !

- ・「ぜえぜえ、ハアハア」と息が上が
り、頑張りすぎていませんか？
- ・計測ポイントや少しきついと感じ
たら心拍数を計測してみましょう

*『目標心拍数 160-年齢』は楽しく・頑張らないで
歩くことができるスピードの目安です
あなたの目標心拍数を計算してみましょう

$$160 - \text{年齢} = \text{目標心拍数}$$

※血圧降下剤を服用している方は目標心拍数より10~20%少なく設定します。

《心拍数計測方法》

- ①計測看板の前で歩行停止後、すぐに手首等で心拍数を15秒間計測します。
- ②15秒間の数値を4倍して、1分間の心拍数を記録します。
例) 15秒間で25だった場合、25×4で1分間100と記録します。
- ③計測した心拍数を『目標心拍数 160-年齢』と比較して、歩くスピードを調整しましょう。

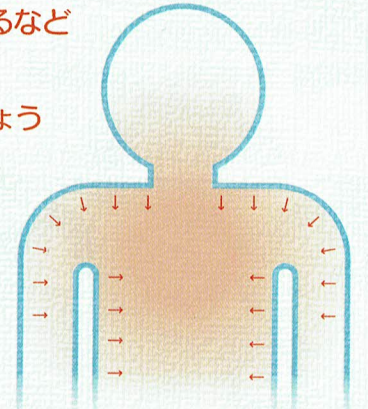
| 目標心拍数より | その後の行動 |
|---------|---------------------------------------|
| 多い | 歩くスピードをゆっくりにしましょう。 |
| だいたい合う | そのままのスピードで続けましょう。 |
| やや少ない | 歩くスピードを上げる、腕振りを大きくする、おしゃべりをするなどしましょう。 |

ポイント2 体表面は冷たくサラサラ

体が温まってきたら、一枚上着を脱ぐ、
腕まくりをする、襟元をくつろげるなど
衣服を調整しましょう
そして、汗を上手に蒸発させましょう

CHECK !

- ・“やや冷える”という感覚を目指
しましょう
- ・出発前に計測する体表面温度より
身体全体で平均2℃以上低くし、
少し冷たいと感じるように衣服を
調整しましょう



体表面を冷たくサラサラにすることで、
皮膚の毛細血管が収縮

↓
体表面の血液が筋肉へ移動

↓
酸素と栄養が行き届いて
筋力増強!



クアオルト健康ウォーキングとは、

上山市で行う『クアオルト健康ウォーキング』とは、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療としても実施されている気候性地形療法の手法を用いたウォーキングです。上山市では生活習慣病の予防や健康増進などに活用しています。

気候性地形療法における 気候の4要素

ビタミンD₃の合成、
骨の強化、免疫力活性
太陽光 (紫外線B波)

体内の24時間リズムの調整、
深い睡眠
可視光線

呼吸器系、アレルギーの改善
清浄な空気

持久力強化、免疫システムの改善、
血液循環機能アップ、体温調整機能アップ
冷氣と風



クアオルト—発祥—

「クアオルト」とは、ドイツ語で「療養地・健康保養地」を意味します。ドイツでは温泉等、海、気候、クナイプ式という水治療などで疾病を治療、緩和、そして予防する自然療法が医療保険の対象となっており、その治療する地域として整備された長期滞在型の療養地・健康保養地がクアオルトと呼ばれ、親しまれています。

ドイツの気候性地形療法は、気候や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、3週間の治療として実施されているほか、広く市民の健康づくりに取り入れられています。



参考文献 _____
クアオルト・Kurort 入門 気候療法・気候性地形療法入門
～ドイツから学ぶ温泉地再生のまちづくり～ 小関 信行 アンゲラ・シュー

認定コースと各コース高低差

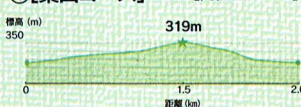
コースはドイツの気候性地形療法の創始者で第一人者でもあるドイツ・ミュンヘン大学の Dr.Dr. アンゲラ・シュー教授が調査・分析し、ミュンヘン大学の鑑定により気候性地形療法のコースとして認定されました。各コースにおいて、高度差、累積高度差、傾斜度、日射などの熱条件等で、歩行速度ごとの運動負荷が鑑定され、難易度が設定されています。

■平地の里山コース (185m~573m)



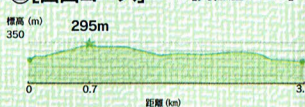
初心者の方におすすめ

①【葉山コース】 2.6km 【高低差 129m】

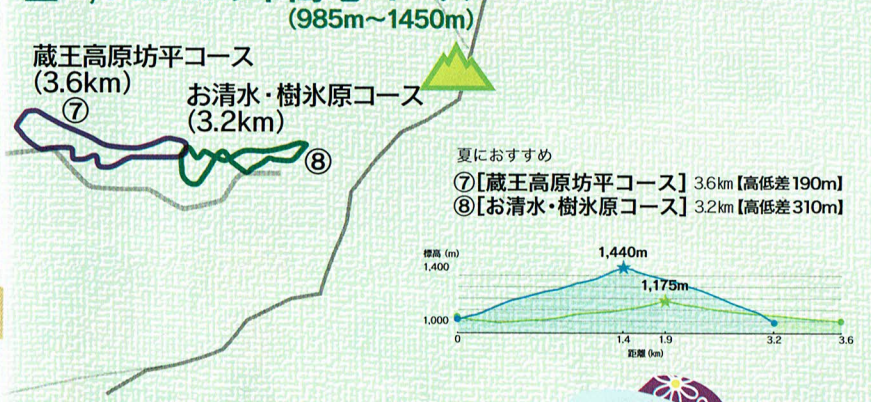


深い自然が楽しめる

②【西山コース】 3.1km 【高低差 110m】



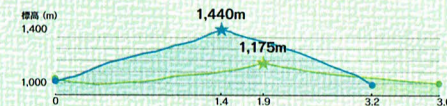
■1,000mの準高地コース (985m~1450m)



夏におすすめ

⑦【蔵王高原坊平コース】 3.6km 【高低差 190m】

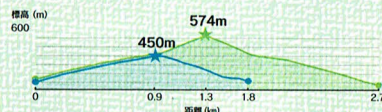
⑧【お清水・樹氷原コース】 3.2km 【高低差 310m】



春、秋におすすめ

③【三吉山山頂コース】 2.7km 【高低差 274m】

④【三吉山中腹コース】 1.8km 【高低差 150m】



クアオルト健康ウォーキングに 出発しよう！(上り)



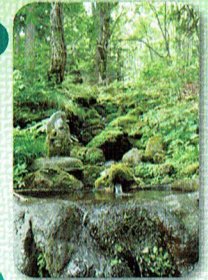
心拍数をチェックして、
歩くペースを確認しよう



体が温まったら、
衣服を調整しよう

歩き方のポイント

- ① 「目標心拍数 160-年齢」
- ② 体表面は冷たくサラサラ



腕や足を冷たい水で
冷やすのも効果的！



木漏れ日の中を歩いて、
日光の交替浴



START

出発前はしっかり準備運動
疲労の軽減やケガの防止

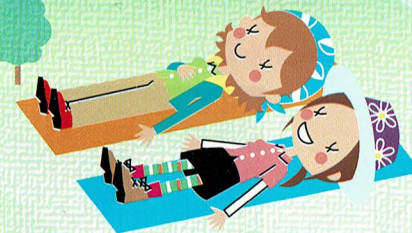


クアオルト健康ウォーキング！ (下り)

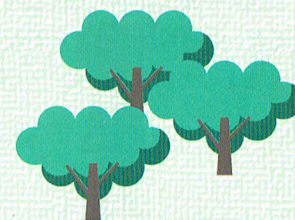
(会話をする、森の木々や野の花を見る、
野鳥の声を聞くなど、五感を刺激して楽しく歩きましょう。)



適度な休憩と水分補給は
欠かせないようにしよう



大きな声で「ヤッホ！」耳を澄まして、
やまびこを聞いてみよう



疲れを残さないように、
きちんとストレッチ



GOAL

参加者の声

Q. クアオルト健康ウォーキングを始めて感じる変化はありますか？

A.

- ・ 体力がついた。
 - ・ 夜、よく眠れるようになった。
 - ・ 体重が減り、体が引き締まった。
 - ・ ストレスや疲労を感じなくなった。
 - ・ 歩くと、気持ちがすっきりする。
- ※個人によって異なります。



Q. クアオルト健康ウォーキングのどんなところが好きですか？

A.

- ・ ガイドや他の参加者と会話をしながら歩けるところ。
- ・ 体力に合ったスピードで歩くので、つらくない。
- ・ 季節によって違う草花や景色を見られるところ。同じ季節でも1週間経つと咲いている花が変わって、おもしろい。
- ・ 歩いたり、ヤッホをしたり、草花を見たり、ストレッチをしたり、おしゃべりをしたり…運動するだけでなく、色々な楽しみ方ができるところ。



私もおすすめします！

上山における気候性地形療法及び、温泉療法の2年間の検証作業により、脂質異常の改善、血糖値(HbA1c)の低下、及び心肺機能、筋力増強に対する可能性があることが立証されました。クアオルト健康ウォーキングで健康づくりに挑戦してみよう！



上市市医師会 クアオルト担当医師
長岡医院 院長
長岡 迪生 先生

服装・持ち物

□ 服装

シャツやTシャツなど薄手のものを重ね着し、暑いと感じたら脱いで調節のできる服装



□ 帽子

□ 靴 ハイキングシューズ トレッキングシューズ

靴底が厚く、足首まで覆っているタイプは転倒防止にもなります



積雪時はスノーブーツでもOK!

□ 持ち物 リュックが便利です

- 飲み物 (500ml ~ 1000ml)
- タオル
- 着替え
- 雨具 (レインウェア、折りたたみ傘)
- ポケットティッシュ
- 補助食 (アメ・チョコなど)
- うちわ (夏場のみ)
- 治療中のお薬



市内 温泉・城下町マップ

かみのやま温泉

アルカリによるピーリング効果で、ガサガサお肌もツルツルに。塩化物泉の効果は肌の弾力、ハリを高めます。ウォーキングの心地よい疲労を温泉で癒し、筋肉痛や関節痛にも効果的。
 pH: 7.8~8.0 弱アルカリ性
 源泉温度: 63度~69度
 効能: 神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病、痔疾、冷え症、病後回復、健康増進

**共同浴場
料金 150円**

共同浴場: 7カ所
 足湯 (無料): 5カ所

