

ムリせず  
がんばらず  
楽しく歩く

- 令和3年度 - 岐阜県関市

# クアオルト® 健康ウォーキング



## × 毎日ウォーキング 日程表 ×

日にち	場所	申込受付期間
10月 9日 土	板取	9月 1日 水 ~ 10月 2日 土
10月 22日 金	安桜山	9月 1日 水 ~ 10月 15日 金
11月 15日 月	板取	10月 1日 金 ~ 11月 8日 月
11月 24日 水	安桜山	10月 1日 金 ~ 11月 17日 水
12月 12日 日	安桜山	11月 1日 月 ~ 12月 5日 日
1月 26日 水	安桜山	12月 1日 水 ~ 1月 19日 水
2月 5日 土	安桜山	1月 1日 土 ~ 1月 29日 土
3月 14日 月	安桜山	2月 1日 火 ~ 3月 7日 月
3月 27日 日	板取	2月 1日 火 ~ 3月 20日 日

### 安桜山まちめぐりコース

#### ◆ 時間

9:00 … 受付開始 | 10:00 … ウォーキング開始  
9:30 … 講義開始 | 12:30 … 終了予定

#### ◆ 定員 ◆ 集合場所

15名 関市保健センター駐車場  
(関市日ノ出町一丁目3番地3)

※ 関市保健センター駐車場をご利用ください

### 板取株杉の森コース

#### ◆ 時間

9:30 … 受付開始 | 10:30 … ウォーキング開始  
10:00 … 講義開始 | 12:00 … 終了予定

#### ◆ 定員 ◆ 集合場所

15名 21世紀の森公園 森林学習展示館  
(関市板取2340)

※ 21世紀の森公園駐車場をご利用ください

## 申込方法★

### 関市ホームページから申込み

WEBで申し込みを受付後、定員を上回ったなどの理由により受講いただけない場合は、しめきり日以降にメールでその旨をお知らせします。

#### 申込URL



公式HP

YouTube

### 持ち物

参加費、リュックサック、体温調節をしやすい服、歩きやすい靴（滑りにくいもの）、雨具（レインウェアなど）、飲み物、タオル、マスク着用

### その他

- ・風邪の症状、発熱・身体の強いだるさ・息苦しさなどの症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・受付後の血圧測定で血圧が収縮期（最大）160mmHg以上または拡張期（最小）100mmHg以上の方は、医師にご相談のうえ、差しさわりが無いと判断されている場合のみ参加可能です。また、収縮期（最大）180mmHg以上または拡張期（最小）110mmHg以上の方は、参加をお断りさせていただきます。
- ・講座開催日の午前6時時点で、市内に警報及び特別警報等発令時は中止となります。
- ・申込み状況により、講座を中止する場合があります。

### 参加費

- ① 関市在住・在勤者 1人 300円
- ② ①以外 1人 500円



## クアオルト健康ウォーキングの効果

クアオルトは、ドイツ語のクア(Kur)「治療・療養」とオルト(Ort)「場所・地域」が合わさった言葉で「健康保養地」という意味です。ドイツでは、このクアオルトで行われる運動療法が医療保険に適用されるほど浸透しています。

そして、ドイツのクアオルトでの運動療法を基本に日本の環境に適合させたものが「クアオルト健康ウォーキング」です。個人の体力に合わせた「無理しない がんばらない」ウォーキングは、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に効果が期待できます！



## 普通のウォーキングと「ココ」がちがう！

### 01 運動負荷を調整 POINT

出発前に血圧と心拍数<sup>\*</sup>を計測します。また、指定の場所で心拍数を計測して、自分の体力に合わせて歩きます。



<sup>\*</sup>実際は、心拍数と近似の脈拍を手首などで計測します。

心拍数の目安は **心拍数 160** マイナス **年齢**

<sup>\*</sup> 血圧降下剤を服用している人は心拍数の目安を10~20%減らしましょう。

この案内板がある場所で心拍数を計測します。

- ① 計測地点に到着したらすぐに、心拍数を計測
- ② 15秒間計測し、4倍して1分間の心拍数を記録
- ③ 結果によって、歩く速さなどで運動負荷を調節



### 02 「専門ガイド」が案内！ POINT (実践指導者)

専門家の指導のもと、認定(日本クアオルト研究所)されたガイドさんたちです。一緒にコースを歩いて、やり方、注意点、ちょっとした豆知識などを教えてくれます。

### 03 冷たくさらさら POINT

衣服の袖をまくったり、首元を開けて体の表面温度を2℃程度下げ、「やや冷える」と感じるように調整します。また、「水場」ポイントでは、肘の内側などに水をかけて、体表面の温度を下げます。「冷たくさらさら」な状態を保つことで、運動効果を高めることができます。



### 04 ヤッホ！ POINT

見晴らしのいいところで、思い切りヤッホ！と大きな声を出します。ウォーキングで浅くなりがちな呼吸を深くし、多くの酸素を取り込むため、肺の空気を吐き切ります。



### 05 いやされる自然 POINT

自然を感じることができるようコースを設定しています。自然に包まれながら、澄んだ空気をめいっぱい吸って、心も体も健康になりましょう！

