

Seki Gocoro

2021
02

No.1720



広報せき



15秒×4
心拍数計測



ムリせず歩いて、ガンばらず健康に！
クアオルト

KURORT

健康ウォーキング

SEKI KURORT HEALTH WALKING



Seki Gocoro 02

TOPICS

- 第3弾 RIZAP 健康セミナー…………… 6P
- せきてらす通信 vol.2…………… 8-9P
- INFORMATION …………… 21-34P
- あんなことこんなこと…………… 35P

ムリせず歩いて、ガンバラず健康に

KURORT クアオルト® 健康ウオーキング



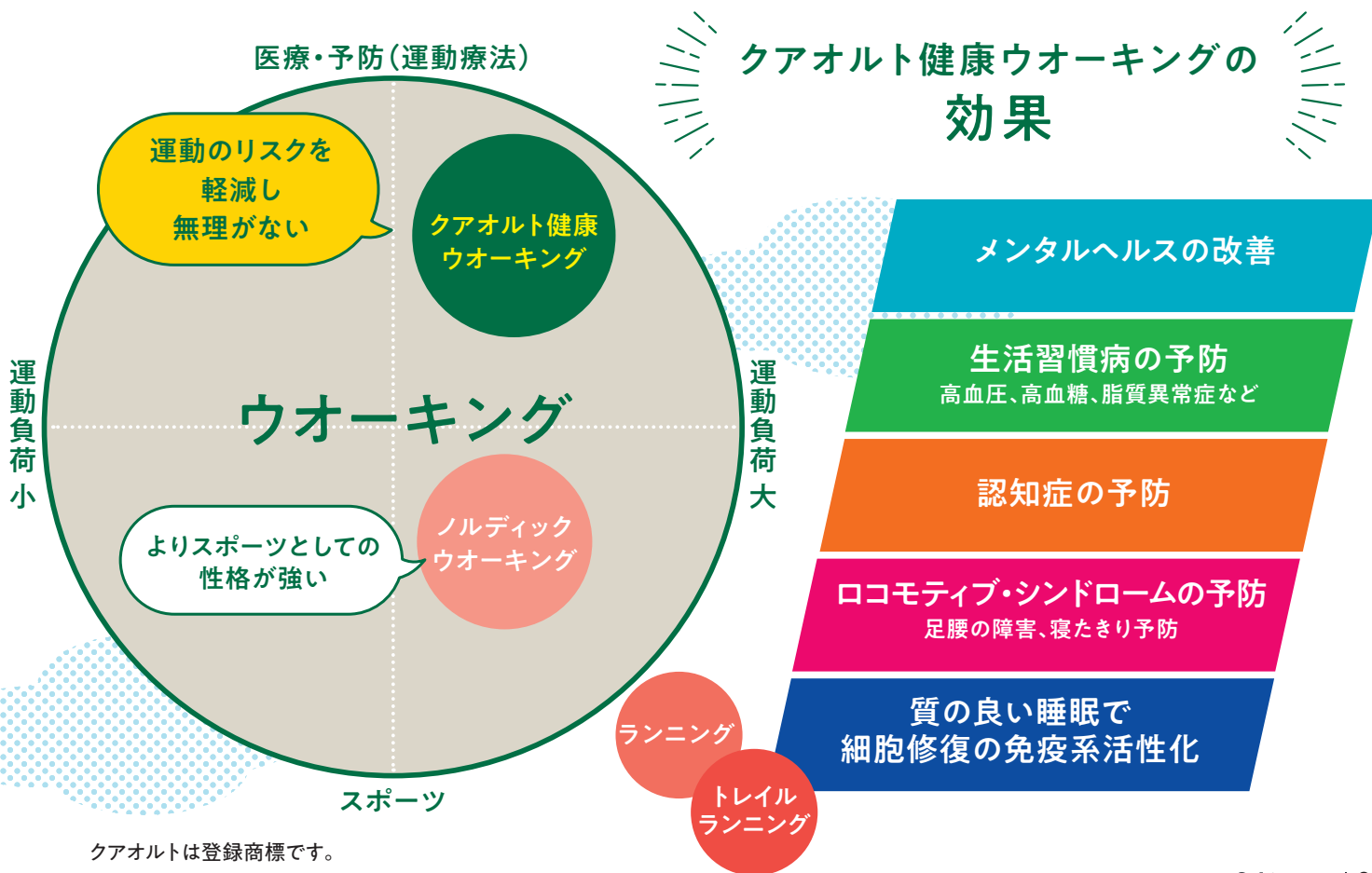
市民一人ひとりの健康づくりを効果的に推進するため、「しあわせヘルスプラン」を策定し、健康寿命を延ばす取組をしています。その1つとして、今年度整備したクアオルト健康ウオーキングについて紹介します。

クアオルトってなに？今までやってきたウオーキングとは何が違うの？そんな疑問に答えていくよー！今までウオーキングしてきたけど、なかなか効果が出ない…そんな人におすすめです！



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に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「クアオルト健康ウオーキング」です。個人の体力に合わせた「無理しない がんばらない」ウオーキングは、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！最近では、全国で導入する自治体が増えてきています。



クアオルトは登録商標です。

普通のウォーキングと「ココ」がちがう!

その1 運動負荷を調整

出発前に血圧と心拍数※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。

※実際は、心拍と近似の脈拍を手首などで計測します。



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
- ②15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

心拍数の目安は
160-年齢

※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。

すみかまひとみ
炭竈 ひとみ

きくたれいこ
菊田 玲子

いのうえのぶこ
井上 伸子

さとうひろこ
佐藤 弘子



その2 専門ガイドが案内

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。



その3 冷たくさらさら

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、腕などに水をかけて、体表面の温度を下げます。「冷たくさらさら」な状態を保ち、運動効果を高めます。

その4 ヤッホ!

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に肺の空気を吐き切ります。

その5 いやされる自然

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、心も身体も健康になりましょう!



まずは講座を受講しよう!

専門ガイドと一緒にクアオルト健康ウォーキングを体験する講座を開催します。第1回目はせきてらすのオープンに合わせて3月20日(土・祝)(2月9日から市ホームページで申込み)、4月以降は月に2~3回開催します。日程や、申込みの詳細は広報や市ホームページでご案内していきます。



関55 channel



『市公式チャンネル』
(YouTube)で特集映像を
お楽しみいただけます。

2つの 認定コース

2つのコースは、それぞれ自然、歴史、伝統文化を感じながら歩けるように設定しています。

2人に実際にコースを歩いてもらいました！

ながお みのり
長尾 実紀さん

しみず ひろみ
清水 宏美さん

心拍数を測りながら
歩けるので、
自分のペースで歩いて
安心しました。

まちを歩くと
今まで気づかなかった
建物や自然に
気づくことができました。

1 コース行程

トイレ

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



安桜山 まちめぐりコース

コース全長……3.15km

累積高度差……74m

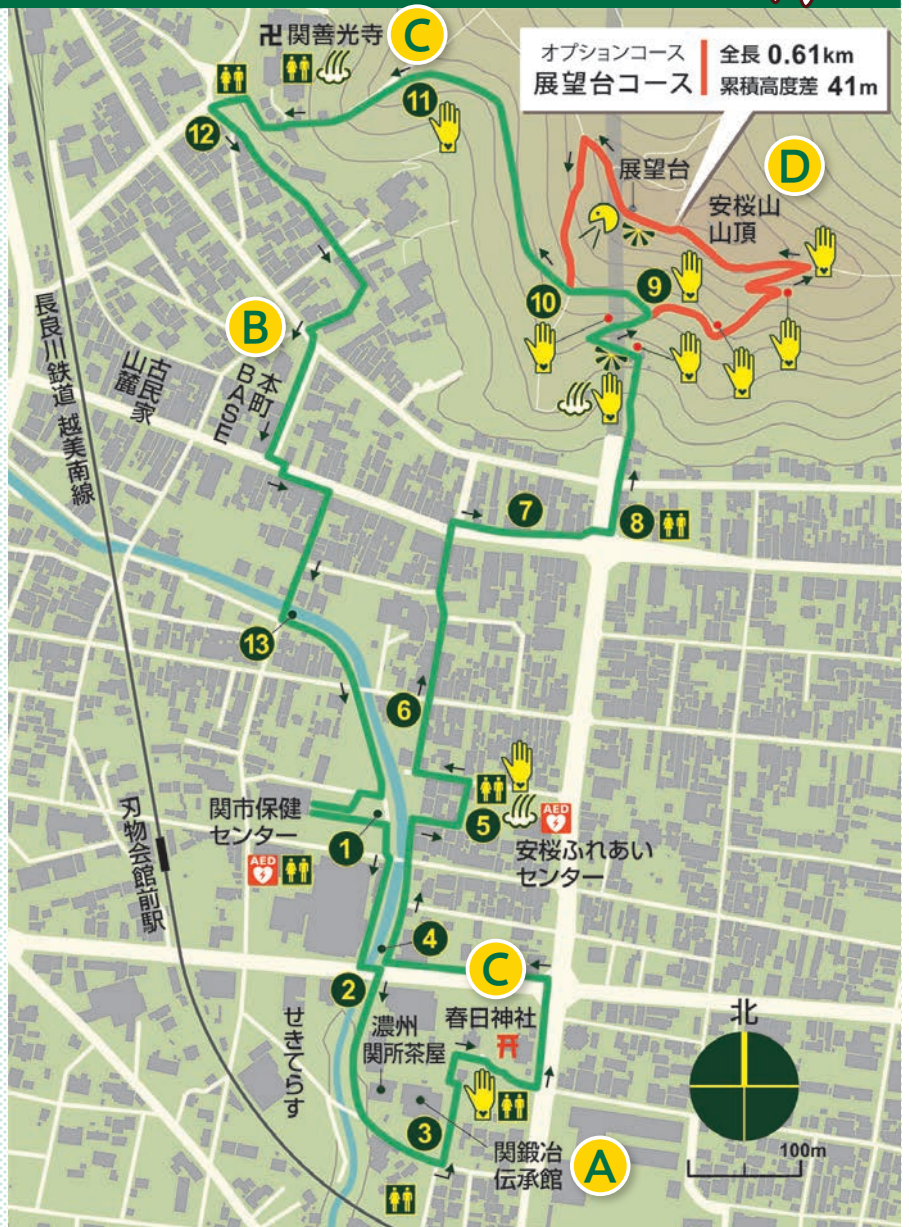
関鍛冶伝承館、春日神社や、昨年11月にオープンした本町BASE、3月末にオープン予定のせきてらすなど話題の観光スポットを通るコースです。安桜山では市街地を一望できるなど、関市の文化と歴史を感じることができます。

D 安桜山からの風景



安桜山から眺める
関のまちなみ

絶景からのヤッホ！は格別です



板取株杉の森コース

コース全長……1.19km

累積高度差……58m

21世紀の森 森林学習展示館から蕪山(かぶらやま)に向かう遊歩道へ入り、株杉の森へ向かいます。見渡す限りの大自然を感じることができます。

C 川・新緑



各所にある自然

自然あふれる風景、沢の流れを感じながらのウォーキングは心がいやされます

B 株杉



悠久の時を感じさせる株杉

樹齢400～500年とも言われる
何本もの巨大な株杉が
神秘的な雰囲気醸し出します

A あじさい



約3万本が群生するあじさい

見ごろの6月下旬には
色鮮やかなあじさいが
出迎えてくれます

A 関鍛冶伝承館



関鍛冶の技と歴史を
今に伝える関鍛冶伝承館

刀物製品出荷額全国1位の関の技術を
目の当たりにできます

B 本町BASE



まちのにぎわいを創り出す
本町BASE

休憩したり、イベントに参加したりして
色んな人との交流を楽しみましょう

C 関善光寺・春日神社



由緒ある関の名所

健康祈願して、
心をリフレッシュしましょう