



気候性地形療法®を基本とした  
クアオルト®健康ウォーキング

岡山県新見市  
満奇洞コース

MAP

発行：岡山県新見市  
コース監修：小関 信行  
(芸術工学博士 / 株式会社 日本クアオルト研究所 所長)

太陽生命 太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード 2016

記録表

運動負荷時の  
目標心拍数  $160 - \text{年齢} = \square$

※ 血圧降下剤を服用している人は、  
心拍数の目安を、160-年齢の80%~90%に減じましょう。

最高血圧 ○	170					
	160					
最低血圧 ●	150					
	140					
心拍数 △	130					
	120					
	110					
	100					
	90					
	80					
	70					
	60					
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
血圧	最高					
	最低					
心拍数	15秒					
	60秒					
温冷感覚						

表の下側に数値を記入し、表の上側に印をつけてグラフにしてみました。

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。

ドイツのクアオルトは、高品質な長期滞在型の療養地で、  
治癒・緩和・予防に効果のある4つの自然の治療要素「土壌(鉱泉を含め、泥や蒸気)・海・気候・水療法のクナイプ式」  
を活用し医療保険が適用される、国が認定した特別な地域です。

日本型のクアオルトは、地域の自然環境や温泉を活用する「運動療法」を主にして、医療としてではなく、住民の健康づくりや予防を推進するものです。

気候性地形療法®とは？

「気候性地形療法」は、ドイツのミュンヘン大学アンゲラ・シュー教授が見出した治療法で、クアオルトでは、心筋梗塞や狭心症のリハビリテーション、高血圧、骨粗しょう症等の治療に利用される、自然を活用する運動療法です。

運動の強さを計測した傾斜のある野山のコースを、体表面を冷たくさらさらに保ち、自分の体力に合ったスピードで、ウォーキングすることによって、運動リスクを軽減しながら持久力を強化し、通常の運動より楽に、より大きな効果を得ようとするものです。

日本の気候性地形療法®

クアオルト健康ウォーキングとは？

日本での気候性地形療法はクアオルト健康ウォーキングとして、ドイツの手法を基本にしながら、生活習慣病や認知症、ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)の予防、翌日まで継続する心理的な効果など、医療ではなく、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用しています。

気候性地形療法における気候の4要素

太陽光

- ビタミンD3の合成
- 骨の強化
- 免疫力活性化

可視光線

- 体内の24時間リズムの調整
- 深い睡眠

清浄な空気

- 呼吸器系
- アレルギーの改善

冷気と風

- 持久力強化
- 免疫システムの改善
- 血液循環機能アップ
- 体温調節機能アップ

注意：腰や下肢に痛みのある人、疾病のある人は、医師の許可の上、運動しましょう。

歩くときのポイント

キーワードは

『冷たくさらさら』『頑張らない』

気候性地形療法は、個人の状態に応じた無理のない歩行が基本です。自分の体力にあわせて歩く速さを調整します。最初はゆっくり、慣れてきたら上り道は「160-年齢」の心拍数を目安に歩きましょう。下り道は、心拍数にとらわれず、けがをしないように無理をせずに歩きましょう。

歩行中の温冷感覚について

平均  
体表面 **2°C低く**

歩行中、主観的な感覚で「やや冷える」(体表面温度を平均2°C程度下げる、右表の温冷感覚で-1)と感じるように、袖をまったり首元を開けるなどして衣服を調整します。時々腕に触れ、歩行中も汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保ちましょう。

アシュレ(※)標準有効温度  
記録用紙の温冷感覚に記録する際の目安として利用してください。

寒い	-3
冷える	-2
やや冷える	-1
どちらでもない	0
やや暖かい	1
暖かい	2
暑い	3

※アシュレ(ASHRAE)…アメリカ暖房冷凍空調学会

心拍数の計測方法



心拍数計測地点案内板

この案内板がある場所で心拍数を計測します。

スタート前に、計測しやすい部位(手首、首の横など)をあらかじめ決めておきましょう。

心拍数の目安は **160 - 年齢**

上りのときは、以下の心拍数を目安に歩く速さを調整しましょう。

運動に慣れていない人…「160-年齢」  
運動を常に行っている人……「180-年齢」

※ 血圧降下剤を服用している人は、  
心拍数の目安を、160-年齢の80%~90%に減じましょう。

- 1 心拍と近似の手首等の脈拍で計測し、比較して、歩く速さを調節しましょう。  
計測地点に到着したらすぐに、脈拍数を計測
- 2 15秒間計測し、4倍して1分間の脈拍数を記録

例) 50歳の人の目標心拍数 ▶ 160 - 50 = 110  
15秒で 25 だった場合 ▶ 25 × 4 = 100

新見市内 クアオルト®健康ウォーキングコース

新見市は、太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2016において、健康寿命の延伸に向けた、まちづくりビジョンを評価され、優秀賞を受賞しました。

その副賞として、多くの方の健康づくりとしてご活用いただくウォーキングコースの調査・設計、専門ガイドの養成などを太陽生命(アワード特別協賛)にサポートいただき、2つのコースを「クアの道®」(健康の道)として認定していただきました。



新見市 協働推進課  
☎ 0867-72-6143

アワード協賛金提供：太陽生命保険株式会社  
寄贈・デザイン：(株)日本クアオルト研究所  
「クアオルト」・「気候性地形療法」・「クアの道」は登録商標です。



## 満奇洞コース 鍾乳洞の特性を活用する 新見市ならではのコース

昭和4年に歌人と謝野鉄幹・晶子夫婦がこの地を訪れ、与謝野晶子が「奇に満ちた洞」と詠んだことから「満奇洞（まきどう）」と呼ばれるようになった、鍾乳洞を活用するコース。夏は涼しく冬は暖かいという特性や、狭い穴をくぐる、薄暗い中を歩くなど、非日常的で五感が刺激を受ける本コースは、新見市ならではのコースです。

鍾乳洞から出ると一変、空が開けて太陽の光が満ち、樹木の葉が風に揺れる森に、全身で解放感を感じることでしょう。進むほどに、歩くことが楽しくなるコースです。



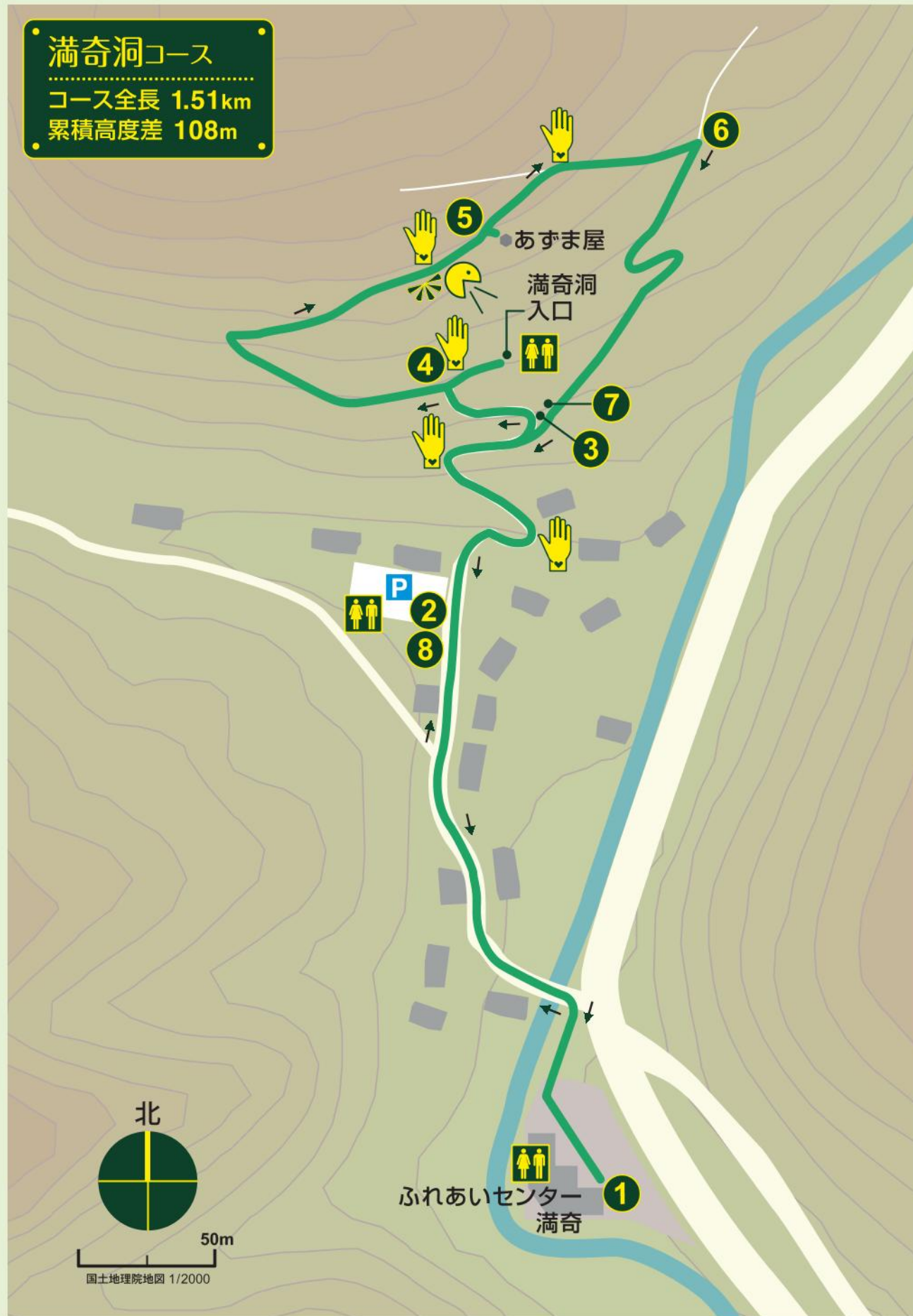
スタート地点となる、ふれあいセンター満奇



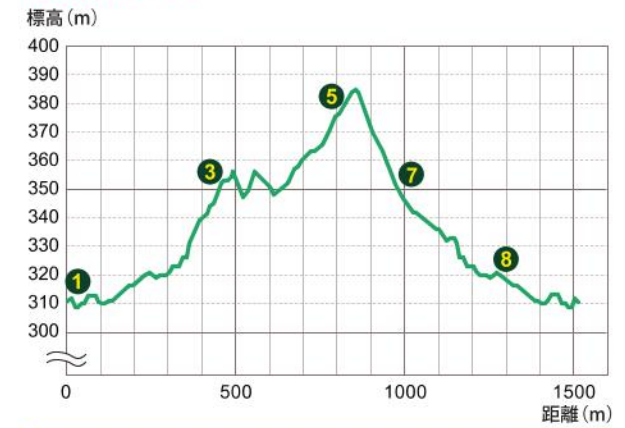
鍾乳洞「満奇洞（岡山県指定天然記念物）」の入口



鍾乳洞ならではの特性を活かした身体運動が特徴的



## 高低差グラフ



## 歩行前の体調チェック

- ▼ 次の状態に当てはまる人は歩行を控えましょう。  
睡眠不足、めまい、吐き気、胸の痛み、動悸・息切れ、  
血圧が通常よりも大幅に高い など
- ▼ 疾病のある人、膝や腰に痛みがある人  
歩行運動が可能かを主治医に確認しましょう。

- ① ~ ⑧ 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



ふれあいセンター満奇の裏に咲く、可憐なスズラン(5月ごろ)



満奇洞周辺の県立自然公園(コースマップ⑤のあずま屋付近)