

クアオルト®健康ウォーキング



▼クアオルト健康ウォーキングとは？

ドイツのクアオルト（健康保養地）で自然の地形や風を利用して行われている運動療法を基に考案され、健康づくりを目的としています。

あらかじめ専門家により計測されたコース（クアの道）を指導者とともに個人の体力に合わせて安全・効果的に歩く新しいスタイルのウォーキングです。

▼クアオルト健康ウォーキングの効果

- ❖生活習慣病予防
- ❖ロコモティブシンドロームの予防
- ❖メンタルヘルスの改善
- ❖認知症の予防
- ❖質の良い睡眠

▼ 歩く時のポイント

①がんばらない（ややきつい位の運動強度で）

個人の状態に応じた無理のない歩行を基本とし、自分の体力にあわせて歩く速さを調整しながら歩きます。

心拍数
の目安

$$= 160^{\text{マイナス}} - \text{年齢}$$

（↑運動を常にしている人は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%~60%も減じましょう。



岡崎市健康・食育
キャラクターまめ吉

②冷たくさらさら（やや冷えるくらいの体表温度）

体温が調整できるように、薄い服の重ね着がおすすめです。
汗をかいたり暑くなったりしたら、服装を調整して汗を蒸発させましょう。
（襟元を開ける・袖をまくる・一枚脱ぐなど）

体表温度
の目安

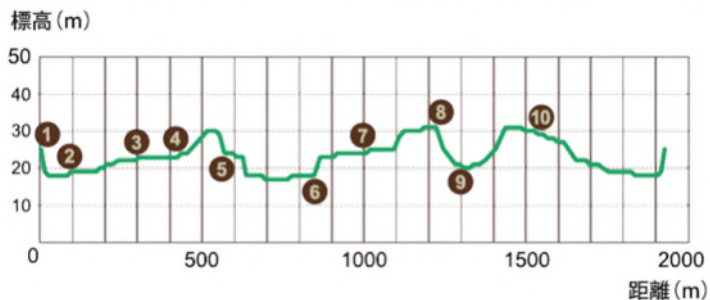
平均2℃下げる
➡運動効果は倍近くに

心拍数や体表面温度
を測りながら、
ウォーキングを
進めていきます

～岡崎市では2つの「クアの道」でウォーキング教室を開催しています～

① 岡崎城跡周遊コース

(全長 1.92Km 累積高度差 44m)



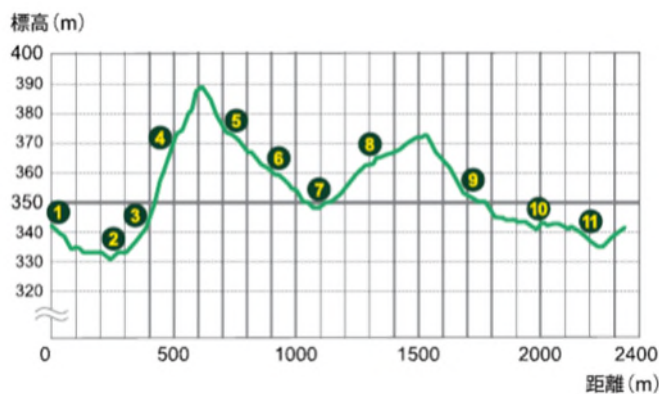
徳川家康公ゆかりの地で
緑豊かな岡崎城を歩く

週末には様々なイベントが開催
される乙川河川敷を眺めながら、
歴史や文化にふれることができる
都市型のコースです。



② 下山いやしの里山コース

(全長 2.34Km 累積高度差 104m)



心身ともに癒される

日本の原風景が残る里山を歩く

山合いから流れる小川、季節折々に
咲き乱れる花や野草など、心癒される
自然を感じながら歩けるコースです。

問合せ・申込：岡崎市保健部 保健政策課 電話：0564-73-6022