

クア  
**Kur**

療養

オルト  
**Ort**

場所

クアオルト健康ウォーキングとは、ドイツの健康保養地（クアオルト）で用いられている運動療法の日本版。気候や地形を生かした専用のコースをガイドとともに歩くツアーで、心身の健康づくりや健康寿命の延伸につながります。



▲動画でもご紹介！

今回のガイド

ふじもとれいか  
藤本麗華さん

同ウォーキングのガイドとして普及に取り組んでいる。2019ミス日本みどりの女神。元宝塚歌劇団の男役で、現在はバレエ講師も務める。本紙4月号の「はつらつところっこ」で登場。



▲広報4月号



！ 感染症対策とマスク熱中症

本記事では、撮影のためにマスクを外しています。ツアー当日は検温や人数制限など、感染症・熱中症予防の両方に留意しながら行きます。なお、状況により日程や内容が変更となる場合があります。

また、「マスク熱中症」予防のため、人との距離が充分に取れる場所ではマスクを外し、こまめな水分補給や休憩を心掛けましょう。



おいでよ！癒やしと健康の森へ

特集 クアオルト®健康ウォーキング

新型コロナウイルスの影響で運動不足の方も多いのでは？普通のウォーキングとは一味違う「クアオルト健康ウォーキング」でココロもカラダもリフレッシュ！免疫力を向上させましょう。

問 商業観光課 ☎2998-9155

◎クアオルトは日本クアオルト研究所の登録商標です。

普通のウォーキングとは「ココ」が違う！

「歩き慣れていなくて、山道は心配」「日頃歩いているけれど、より効果的な方法を知りたい」。そんなあなたにオススメなのが、クアオルト健康ウォーキング。いったい何が特別なのでしょう？



4つのポイントに絞ってお伝えします♪

1 いやされる  
～未舗装の自然～

コースは、ほど良い傾斜のある未舗装の自然。森に包まれるような心地良さを味わうことができます。澄んだ空気をたくさん取り入れて、体の中から健康に！



ほど良い負荷の未舗装路



明るく心強いガイド

3 あんしん  
～専門ガイドと一緒に～

ツアーには資格のあるガイドが必ず同行し、あなたの健康を全力でサポート。一人ひとりの体力に応じた無理のないウォーキングを先導します。運動が苦手な方、普段運動不足の方でも安心して取り組むことができます。

2 つめたくさらさら  
～汗を蒸発～

体表面の温度を2℃程度下げ、「やや冷える」と感じるように、袖をまくる・首元を開けるなど、汗を上手に蒸発させながら歩きます。「つめたくさらさら」な状態を保つことで持久力を強化でき、大きな運動効果を期待できます。



暑い日は水をかけて体表面の温度を下げる

4 がんばらない  
～心拍・血圧の管理～

「がんばらない」「無理をしない」も特徴の一つ。途中で心拍数・血圧を計測し、数値を確認しながら、個人の体力に合わせて歩きます。上りの心拍数は「160<sup>マイナ</sup>年齢」を目安に速さを調整します。安全で効果的な運動なのです。



心拍数・血圧の計測