



# クアオルト健康ウォーキング体験会

## 12/23(祝)

いきものふれあいの里センターを歩こう！

参加費  
¥500 (税込)

「健幸長寿のまち」の実現をめざす所沢市では、埼玉県と協働してドイツでは公的医療保険の対象となっている「クアオルト健康ウォーキング」を活用した健康づくりに参加する方を募集しております。豊かな自然の中で健康を増進させませんか？

開催日	12月23日(祝) 10時00分～(受付開始:9時30分)
料金	1人500円(税込) ※費用には昼食代が含まれています。
募集定員	30名(定員に達し次第、締切)
コース	狭山丘陵いきものふれあいの里センター(荒幡782)
アクセス	西武狭山線「下山口駅」下車 徒歩15分 ※体験会用の駐車場はありません。公共交通機関を利用して下さい。
お申込み・お問合せ	埼玉県・所沢市ヘルスツーリズム協議会 (事務局 所沢市産業経済部商業観光課) TEL :04-2998-9155 FAX :04-2998-9162 住所:埼玉県所沢市並木1-1-1 時間:8:30~17:15(土・日祝祭日閉庁)

参加者は管理栄養士監修、地元の食材をふんだんに使用した「トころん健幸弁当」を味わうことができます。



## クアオルト健康ウォーキングとは

ドイツのクアオルトで活用されている、気候性地形療法の手法やコースの基準を基本とし、日本の自然環境や気候に適合させ、路面の傾斜や変化、安全対策などに配慮した運動療法です。

気候性地形療法の特徴の一つは、個人の体力に合わせた運動リスクの少ないウォーキングで、運動負荷を心拍数（脈拍）の測定でコントロールします。

目標となる心拍数は、160－年齢で、運動負荷としては55～60%程度となり、全力の半分を少し超えた程度の強さで、苦しさが少ないものです。

もう一つのポイントは、運動中「やや冷える（運動時の体表面温度が運動前と比較して平均2度低くなる状態）」と感じる服装で行うと運動効果が高まるという医科学的な根拠（エビデンス）を活用し、汗を上手に気化させて体表面の温度を下げて運動することです。暑い場合は水を活用して強制的にやや冷える状態を誘います。



ドイツでは、心臓のリハビリ（心筋梗塞や狭心症のリハビリテーション）や高血圧、骨粗しょう症の治療などに利活用されています。

日本における気候性地形療法は、医療行為ではありませんが、様々な状態の方に対応した「健康づくり」として実施されています。

### クアオルト健康ウォーキング体験会 申込書

氏名	
住所	
生年月日	昭和・平成 年 月 日( 才)
連絡先	
備考	