



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2021 受賞

記録表 実施日 年 月 日 天候

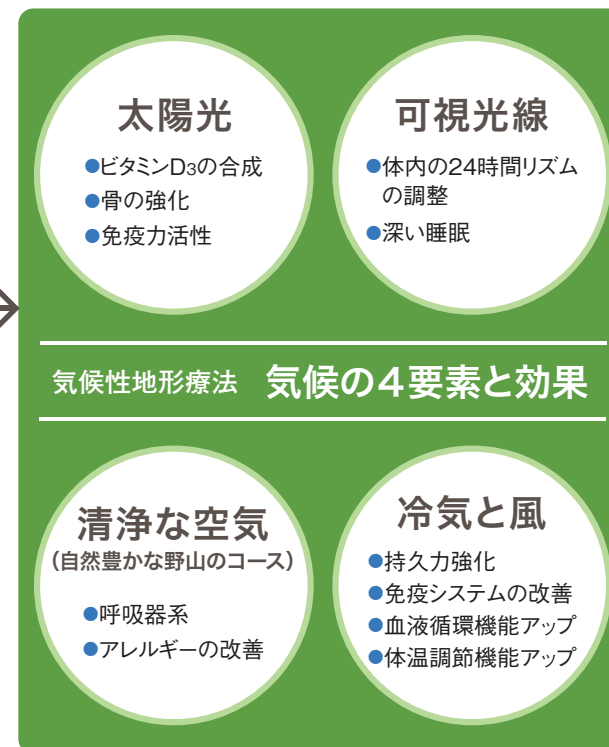
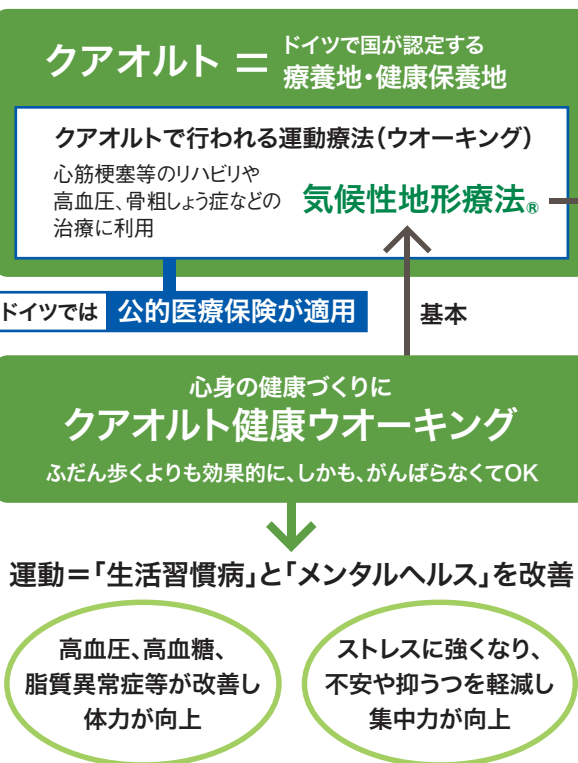
年齢 運動負荷時の目標心拍数

160 - =

降圧剤(血圧降下剤)を服用している人は、
目標心拍数を、160-年齢から 10~20% 減らしましょう。

最高血圧 ○ 最低血圧 ● 心拍数 △		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ょう。						
		1	2	3	4	5	6	7
最高血圧	最高							
最低血圧	最低							
心拍数	15秒							
	60秒							
温冷感覚								

クアオルト健康ウォーキングとは？



クアオルトの
詳細はこちら



脳血流増加で、脳が活性化

クアオルト健康ウォーキングで目標とする運動強度は
脳への良い影響も期待できます



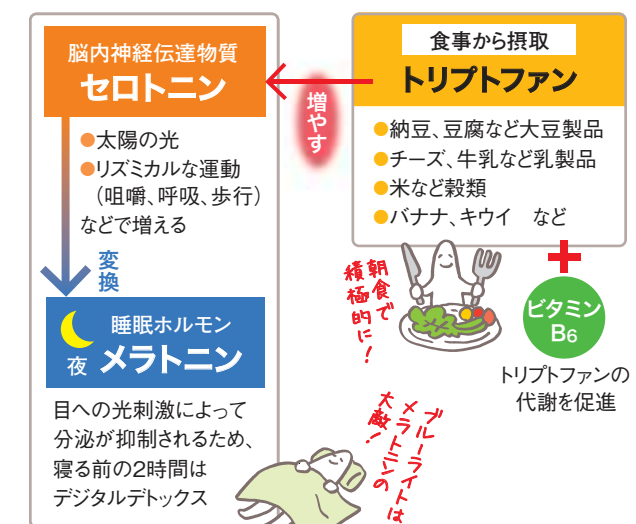
歩行中、温かくなってきたら袖をまくる、首元を開けるなどして
衣服で調整します。汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態の
肌を保ちましょう。

健康は、運動、栄養、休養のバランス

健康は、運動、栄養、休養の掛け算。
ひとつでも欠けると、ゼロになってしまいます。



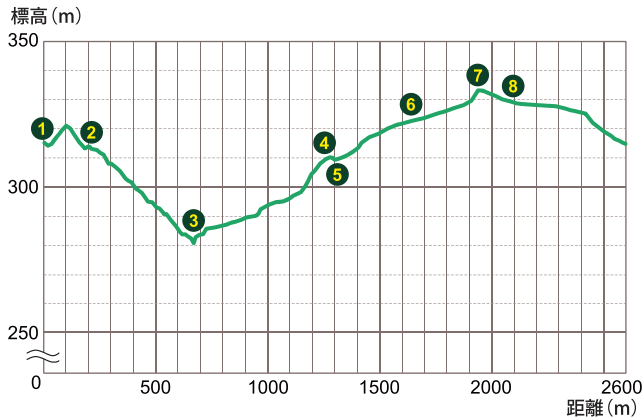
睡眠は、心身の修復を行い、免疫力の強化、
メンタルヘルスの維持・改善に、重要な役割を果たしています



睡眠を促す「メラトニン」は、精神を安定させる作用を持つ「セロトニン」から作られ、セロトニンは、必須アミノ酸「トリプトファン」から作られます。バランスの良い食事にトリプトファンを豊富に含む食品を取り入れたり、適度な運動をすることによってセロトニンが増え、睡眠の質の向上につながると言われています。



高低差グラフ



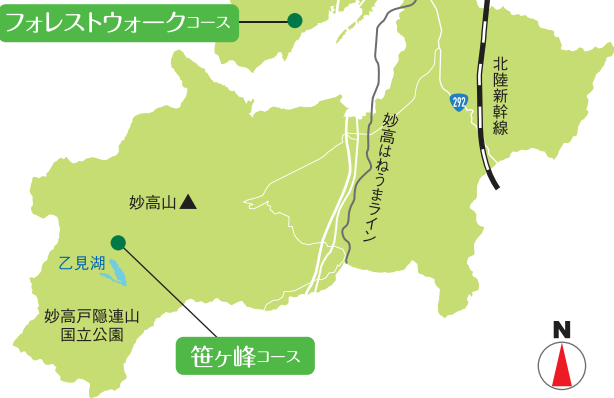
歩行前の体調チェック

- ▼ 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

クアオルト健康ウォーキングコース「クアの道」

妙高市は、太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2021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、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」として認定していただきました。



発行・お問合せ 妙高市 観光商工課 ☎0255-74-0021

コース監修：小関信行（芸術工学博士、日本クアオルト研究機構 事務局長）
編集・デザイン：日本クアオルト研究所

風光明媚なリゾート施設の森を活用

本コースは、市街地から比較的近い立地の「ロッテアライリゾート」が、観光客だけでなく、市民の健康づくりの場として活用してもらえるようにと、景観に優れた敷地内を開放して設計されました。緩やかなアップダウンのため、運動習慣がない方でも利用しやすく、整備された心地よい森林空間で、小川のせせらぎや鳥のさえずりを聞きながら、心身ともにリフレッシュできます。

コース途中にあるハンモックやドームテントで森林浴したり、ウォーキング後には日帰り温泉でリラックスするなど、さまざまな楽しみ方ができるコースです。



温泉やプールのほか、多彩なアクティビティで人気の「ロッテアライリゾート」。



小川のせせらぎを聞きながら木々の合間を歩く、まさに「フォレストウォーク」。



クアの道® 「クアの道」はドイツ語のKur Weg（療養の道）を基本にしています

「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です