

2021年4月12日

自治体や省庁、保健者にも支持されるクアオルト健康ウォーキングの全貌を明かす！

発売中

『賢く歩いて、人、企業、地域が変わるクアオルト・リテラシー』

日経 BP 社から発売された書籍『賢く歩いて、人、企業、地域が変わる クアオルト・リテラシー』（日経 BP）のご案内です。

・内容案内

ドイツのクアオルト®（国が承認した療養地・健康保養地）では、心筋梗塞や狭心症のリハビリや高血圧の治療に、気候性地形療法※1という運動療法が行われています。医学的エビデンス※2に裏付けられたこの療法は、ドイツでは公的医療保険が適用されています。日本では、この気候性地形療法で実施されているドイツ式ウォーキングを「クアオルト健康ウォーキング」と呼び、全国の自治体や地域の導入によりその専門コースは20自治体69コースにまで拡大（2021年4月現在）。省庁や保健者からも支持※3を得ています。

クアオルト健康ウォーキングはなぜ支持され選ばれるのか--。

その理由は、同ウォーキングが持つ多彩な可能性にあります。新しい生活様式に注目が集まるなか、地方創生やSDGs、健康経営、人生100歳時代、森林サービス産業創出などの課題解決の起爆剤として期待されているからです。

本書では健康やまちづくりの専門家のご意見を交え、クアオルト事業導入から発展策、全国の取り組みまで一挙に紹介。ウォーキングを起点に、運動習慣のみならず「運動」「食」「休養」の意識を変え、健康になって人生の質を変えていく--。そんなクアオルト健康ウォーキングの全貌を明らかにします。

※1 気候性地形療法®

地形や冷気・風などを活用した自然を歩くウォーキング

ここでいうウォーキングとは、気候性地形療法®という運動療法を指します。心臓のリハビリに使われていた「地形療法」に、独ミュンヘン大学のアンゲラ・シュー教授（日本クアオルト研究所と教授はアドバイザー契約を締結）が「冷気と風」の気候の要素を加えて開発・完成させたもので、ドイツのクアオルトにおいては、心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧、骨粗しょう症などの治療に利用されています。

※2 医学的エビデンス

体力医学領域で最大の学術団体、日本体力医学会の学会誌『体力科学』掲載の論文では、皮膚温を平均2℃下げることによって心拍数が10拍ほど減少し、主観的な運動強度が低く感じられるようになるとしています。また、山形県上山市と札幌市立大学によるクアオルト健康ウォーキングにおける当日および翌日に与える心理効果の検証では、有酸素運動による

体脂肪の低下、下肢筋力の向上による持久力アップ、心理面での爽快感、リラックス感が向上して不安感が低減するといった、ウォーキング後の気分改善効果などが実証されました。クアオルト健康ウォーキングの効果は、現在も医学的検証が行われています。

※3 省庁や保健者からの支持

厚生労働省の宿泊型新保健指導のモデルプランなどに、クアオルト健康ウォーキングを盛り込んだプログラムが選定。林野庁の「森林・林業白書」にも森林活用事例として掲載された他にも、経済産業省や農林水産省からも支持を得ています。また、2021年には、東京都医業健康保険組合が健康増進を目的とする事業として同ウォーキングの開催を決定。医療関係者が加入する健康保険者に、コロナ禍での免疫力維持や、体や心のリフレッシュ効果が期待できることが、評価されました。

・書籍概要

書名 : 『賢く歩いて、人、企業、地域が変わるクアオルト・リテラシー』

著者 : 大城孝幸

発行 : 日経 BP

発行日 : 2021年4月12日

定価 : 本体1,760円(税込み)

発売場所 : 全国書店、オンライン書店など

・著者 大城孝幸 (オオシロタカユキ)

日本クアオルト研究所 代表取締役／ドイツ気候療法士／クアオルト・セラピスト／

日本体力医学会健康科学アドバイザー[®]2度の心臓手術後、ドイツで公的な医療保険が適用され、心筋梗塞や狭心症のリハビリに使われる運動療法(気候性地形療法／日本ではクアオルト健康ウォーキングという運動指導)にめぐり合う。これまでに100を超える自治体を訪問し、クアオルト健康ウォーキングの啓発普及に東奔西走。2016年からクアオルト健康ウォーキングアワードを主催・運営(特別協賛 太陽生命保険)

【問い合わせ先】

株式会社日本クアオルト研究所

担当／広報 岸本

TEL : 052-243-1308 / FAX : 052-249-8077 info@kurort.co.jp

〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須 3-1-36 林太陽ビル 8F

<https://kurort.co.jp>