



[ウォーキング受付](#)



[クアオルト健康ウォーキングとは](#)

静岡県内初!! 新しいウォーキング「クアオルト健康ウォーキング」を、小山町健康増進課が主催し、小山町健康づくり推進協議会が協力して、須走富士山眺望コースと足柄古道銚子ヶ淵コースの2コースを設定し、それぞれのコースを3回/月 専門ガイドが付き実施しています。
 「クアオルト健康ウォーキング」とは、ドイツのクアオルト(療養地)で治療に利用されている気候性地形療養の手法を用い、日本の気候に適合させた健康づくりです。
 日本での気候性地形療法はクアオルト健康ウォーキングとして、ドイツの手法を基本としながら、生活習慣病や認知症、ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)の予防、翌日まで継続する心理的な効果など、医療ではなく、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に適用しています。



[須走コミュニティセンター出発](#)



[富士浅間神社](#)

本日の「須走富士山眺望コース」は、須走コミュニティセンターを出発し、富士浅間神社経由で富士山裾野に向かい全長3.5km、累積高度差77m(標高800m)を歩きます。
 歩く時のポイントは？
 ・冷たくさらさら ⇒ 汗を蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保ちます。
 ・頑張らない ⇒ 上りの心拍数は、全力の55%~60%にあたる「160-年齢」を目安に、運動の強さを調整して歩きます。

コースの途中に「ビューポイント」や「ヤッホポイント」「心拍数測定ポイント」が設定されています。
 血圧や脈拍を確認しながら、個人の体力に合わせた無理しない、がんばらないウォーキングで心身の健康づくりを行っています。



[非舗装路ウォーク](#)



[トリカブトの花](#)

あえて舗装路を避け足腰に負担の少ない道を進む一行を温かく見守ってくれる路傍の可憐な花は、根に猛毒を持つトリカブトの花です。



[ヤッホポイント](#)

トリカブトの群落を過ぎると富士五湖周遊道路の下をくぐります。ここが第1回目の「ヤッホポイント」です。全員立ち止まり富士山に向かって大声で「ヤッホ」！
本来の「ヤッホー」と叫ぶのではなく「ヤッホ」と大声で叫び、肺から空気を全部吐き出すように叫ぶのがコツだそうです。



[フジアザミ](#)



[心拍数計測ポイント](#)

3番目の心拍数計測ポイントです。
私の場合は、 $160 - 75(\text{年齢}) = 85$ が目安心拍数です。
緩やかな上り傾斜地歩行の実測心拍数は79ですので無理せず目安通りに歩くことができました。



[坂道ウォーク](#)



[心拍数計測ポイント](#)

4回目の心拍数計測も完了し、森林浴をしながら体表面を冷たくさらさらに保ち、自分の体力に合ったスピードで進んでいきます。



[森林ウォーク](#)



[ドングリ](#)



[モミダケ](#)



[サンショウの木](#)



[クロモジの木](#)

林の中には沢山のドングリや、食べておいしいチチダケが群生しており、進行する度にサンショウの木やクロモジの木の香りに出会うことができました。



[心拍数計測ポイント](#)



[帰路森林ウォーク](#)

須走富士山眺望コースの上り最終地点である須走多目的広場で血圧測定と6回目の心拍数測定の値を記録表に記入。

参加者のみなさんは、参加回数も多く全員が心拍数の目安範囲内におさまった健康ウォーキングを実践し、あとはなだらかな下り坂を仲間と談笑しながら須走コミュニティセンターに戻りました。

本日も指導くださったクアオルト健康ウォーキング実践指導者のみなさん、ご指導ありがとうございました。
クアオルト健康ウォーキングの効用⇒・生活習慣病の予防(高血圧、高血糖、高脂血症)

- ・認知症の予防
- ・ロコモティブ・シンドロームの予防(足腰障害、寝たきり予防)
- ・メンタルヘルスの改善
- ・質の良い睡眠で細胞修復の免疫系活性化

取材: 富士・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機