



## ヴァルト・クアで地域振興

山形県上山市での情景  
経塚山自然休養林を活用した  
クアオルト健康ウォーキング



日本クアオルト®研究機構 事務局長  
日本クアオルト®研究所 所長 博士 小関 信行



# 森林を仲介に、国民、組合員、企業の健康



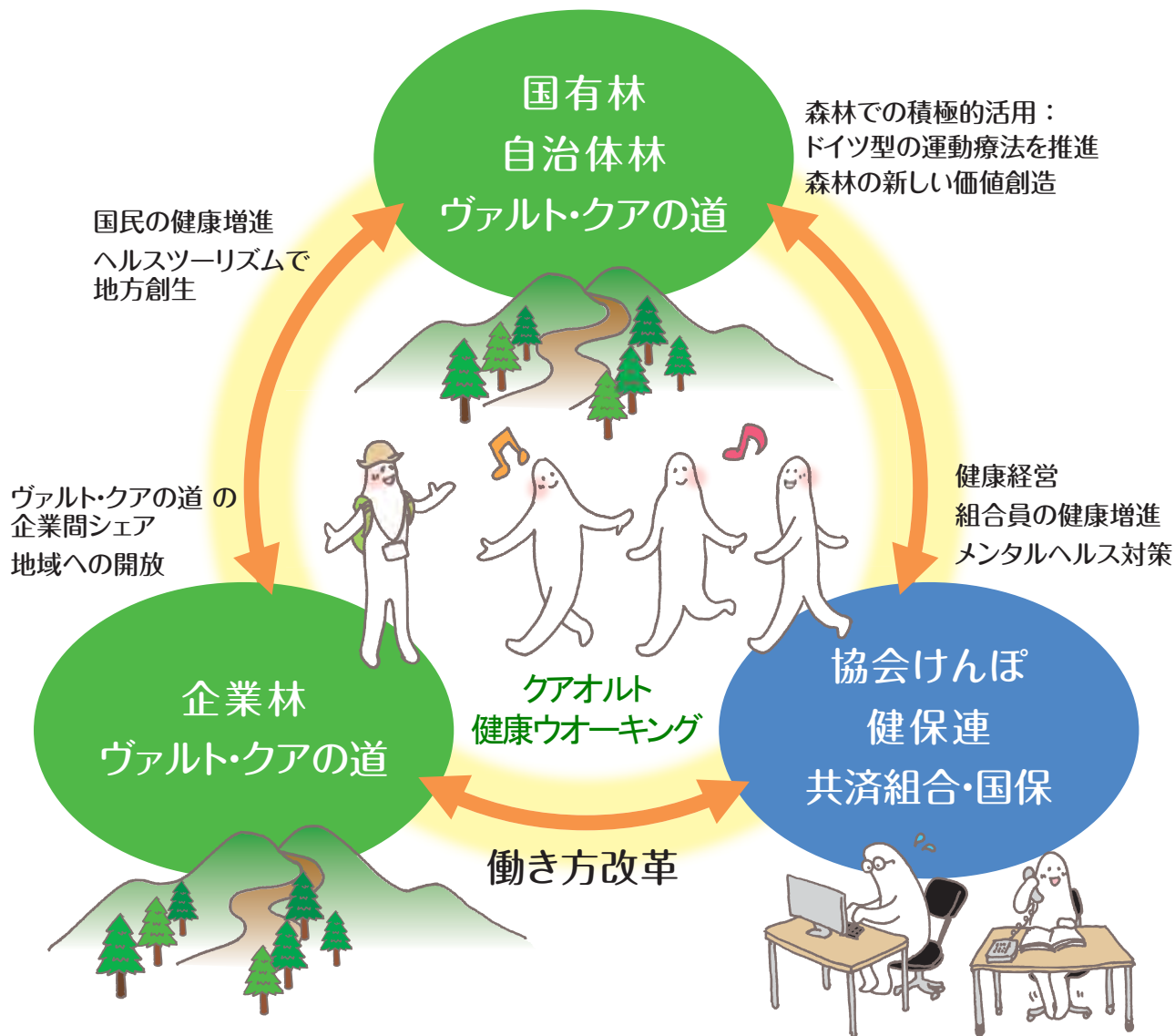
日本クアオルト研究機構  
KURORT

日本クアオルト研究所



日本クアオルト研究機構  
KURORT

## 「良い環境こそ、良い健康へ」



## 1 ヴァルト・クア

森林の様々な資源を多面的に活用した心身の保養・療養のこと。

特に、国有林や企業林等、地形や気候など様々な森林環境のほか、温泉や水を積極的に利用し、地域住民の健康づくりや健康経営・健保組合が積極的に活用する保養の手法。

中心になるのは、自然の中での運動療法であるクアオルト健康ウォーキング。

## 2 ウォーキングは、様々なリスク軽減・予防・対策



日本クアオルト研究機構  
KURORT

認知症・  
ロコモ  
も予防

高血糖、高血圧、  
肥満のリスクを  
軽減

メンタルヘルス  
対策

ウォーキ  
ングで  
健康長寿

延伸



### 3 クアオルト(Kurort)とは

・クアオルトとは、ドイツ語で

クア(Kur:療養)+オルト(Ort:地域)＝

クアオルト(療養地、健康保養地)

4つの自然療法で医療保険が3週間適用になる地域

・ドイツは、現代医学(投薬・手術)＋自然療法の統合医療

・クアオルトの数は(2007) 374(自治体数の3%)

4つの自然の治療薬(温泉等、気候、海、クナイプ式)

・2015年 宿泊数 117,872,581泊 9割近くは自費の保養客  
滞在客数 24,284,073人 平均:4.70泊

・クアオルト1ヶ所あたり 年間平均 315,167泊

# 4 気候性地形療法®とは、 自然の中の運動療法



日本クアオルト研究機構  
KURORT

運動負荷が計測された野山を歩く  
「地形療法(戸外の運動療法)」

院外のリハビリテーション

+

気候の要素=特に「冷気と風」の活用

皮膚を少し冷たく保つ歩行で持久力に約2倍の効果

➡「気候性地形療法」

ミュンヘン大学  
アンゲラ・シュー教授が創出

持久力の大幅な効果で保険適用



# 5 気候性地形療法の適応症と運動設定



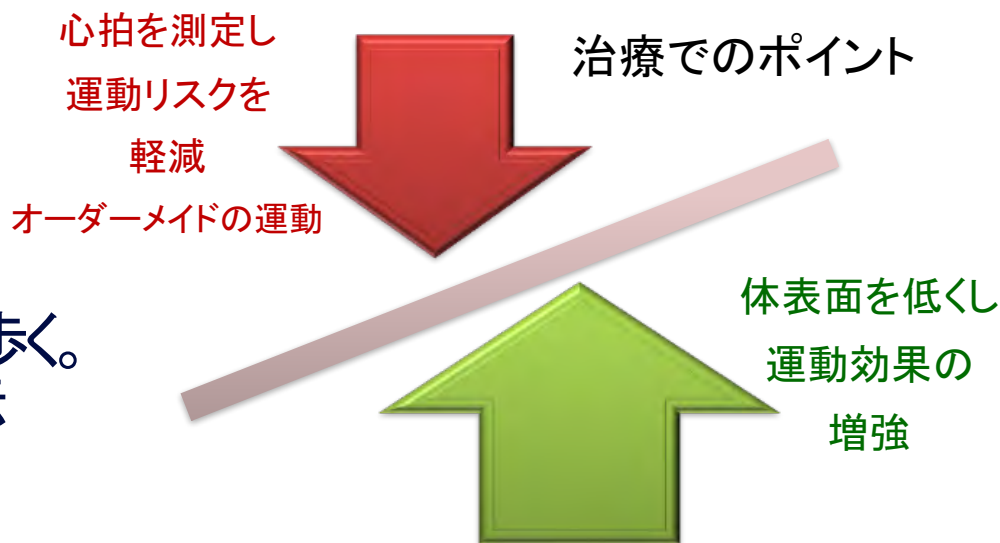
日本クアオルト研究機構  
KURORT

## 適応症

- 心臓リハビリ(心筋梗塞や狭心症のリハビリ)
- 高血圧、骨粗しょう症等

## 運動設定

- 傾斜のある土地を治療負荷で歩く。  
定められたルートでの運動療法  
3～4週間、3～4回／週  
20～40分の継続的運動負荷  
心拍数(160-年齢)「安静血圧200／115の運動は不可」
- クナイプの水治療、水泳・体操、ヨガ・自律訓練などのリラクゼーションと組み合わせ(緊張と緩和の調和)



# 6 日本でのクアオルト健康ウォーキングとは 気候性地形療法が基本



日本クアオルト研究機構

運動でのリスクを回避し、  
がんばらなくても、安全で効果的なウォーキング

## ドイツでは治療に利用されている

ドイツのクアオルトで治療に利用される「**気候性地形療法®**」(下記参照)の手法を用い、日本の気候に適合させたウォーキングが「クアオルト健康ウォーキング」です。

## 医科学的な裏付けのあるウォーキング

### 気候性地形療法

運動の強さを計測した  
傾斜のある野山のコースを  
ウォーキングする運動療法

体表面を  
冷たくさらさらに  
(体表面 平均2℃低くする)

ポイント

体力に合った  
スピード  
(心拍数 160-年齢)

通常の運動より楽に、  
より大きな効果を得ることができる

- 心筋梗塞や狭心症のリハビリテーション
- 高血圧、骨粗しょう症などの治療

## クアオルト健康ウォーキングの効用

- 1 生活習慣病の予防  
(高血圧、高血糖、高脂血症など)
- 2 認知症の予防  
(記憶中枢である海馬の再生)
- 3 ロコモティブ・シンドロームの  
予防(足腰の障害、寝たきり予防)
- 4 メンタルヘルス  
(脳内物質セロトニン▶  
夜、睡眠が深くなるメラトニンへ変化)
- 5 質の良い睡眠で、  
細胞修復の免疫系活性化



注意：腰や下肢に痛みのある人、疾病のある人は、医師の許可の上、運動しましょう。 7



# 7 クアオルト健康ウォーキングの聖地 『上山の気候性地形療法と温泉クアオルト』



樹氷の蔵王連峰



## 位置とアクセス

東京から新幹線で2時間40分 1日12往復  
仙台から車で1時間



「いつでも、だれでも、一人でも」

予約不要で、360日いつでも参加可能

ミュンヘン大学鑑定の専門コース 5ヶ所8コース

- 毎朝葉山コースでウォーキング(無料)、その他合計年間13700人
- 年間360日開催:毎日ウォーキング(有料)、5700人(50%市外から)
- 「クアの道®」を活用し、地域で健康づくり
- 企業や健保組合との連携ウォーキング
- 日本クアオルト協議会:9自治体で連携



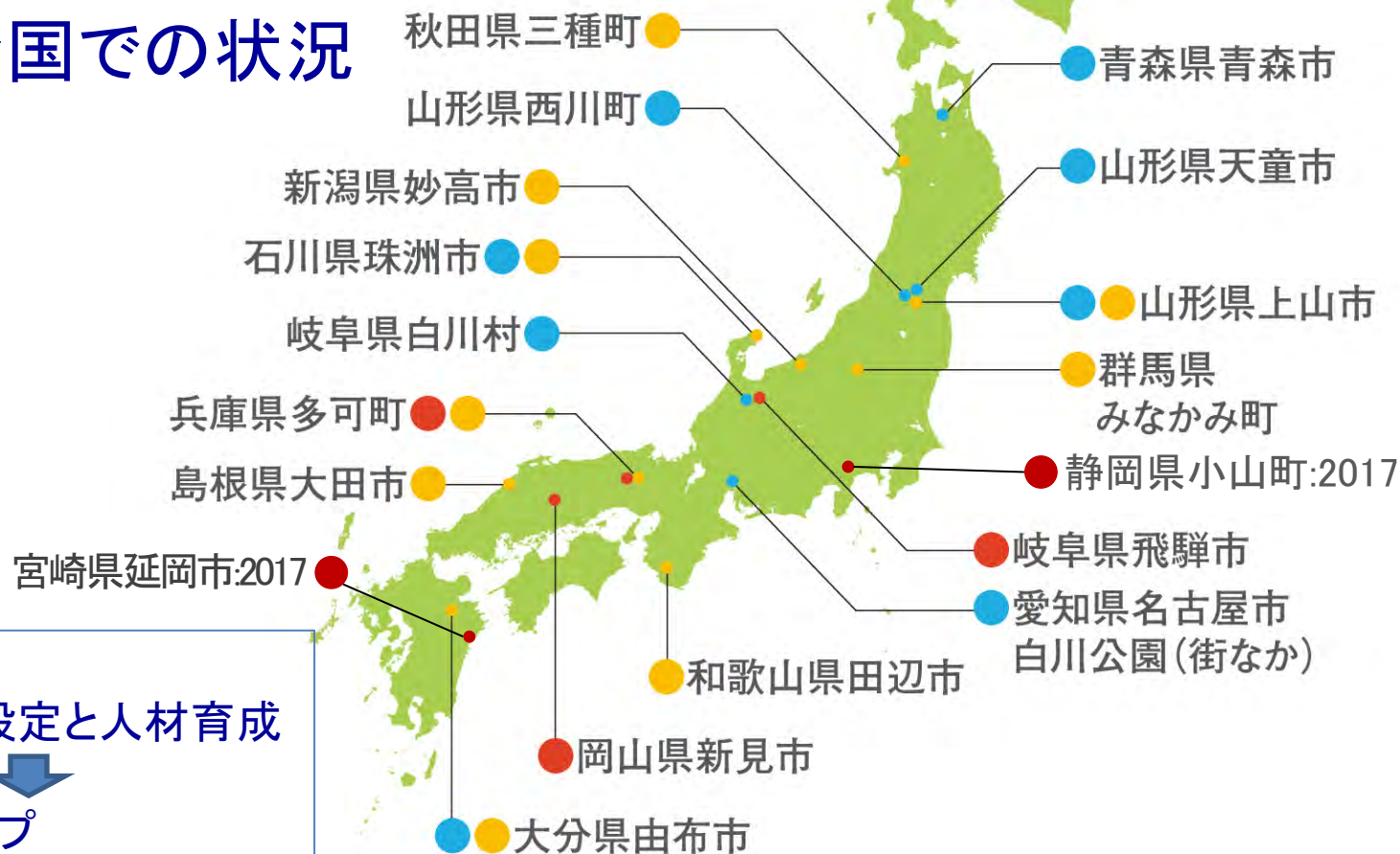




## 8 上山市での企業連携拡大

- 企業とのコラボ・ウオーキング
- 健保連・協会けんぽと連携
- 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)の実施: 全国の企業を受け入れ
- 厚労省の宿泊型新保健指導に関するモデルプランは、上山市の2泊3日プランを掲載
- 健康経営での連携協定(社員の派遣等)
- 太陽生命保険(株)と上山型温泉クアオルト(健康保養地)活用包括的連携に関する協定
- 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険(株)と連携協定
- その他、企業との連携協定協議中

## 9 全国での状況



- 1 ホップ  
コース設定と人材育成
- ↓
- 2 ステップ  
ウォーキングの定期開催
- ↓
- 3 ジャンプ  
計測と記録分析で行動  
変容の促進・観光への  
利活用

企業が、自治体の健康づくりを支援(コース設定やガイド養成)する取組。2017は、2018年中に専門コースが各2コース開設予定

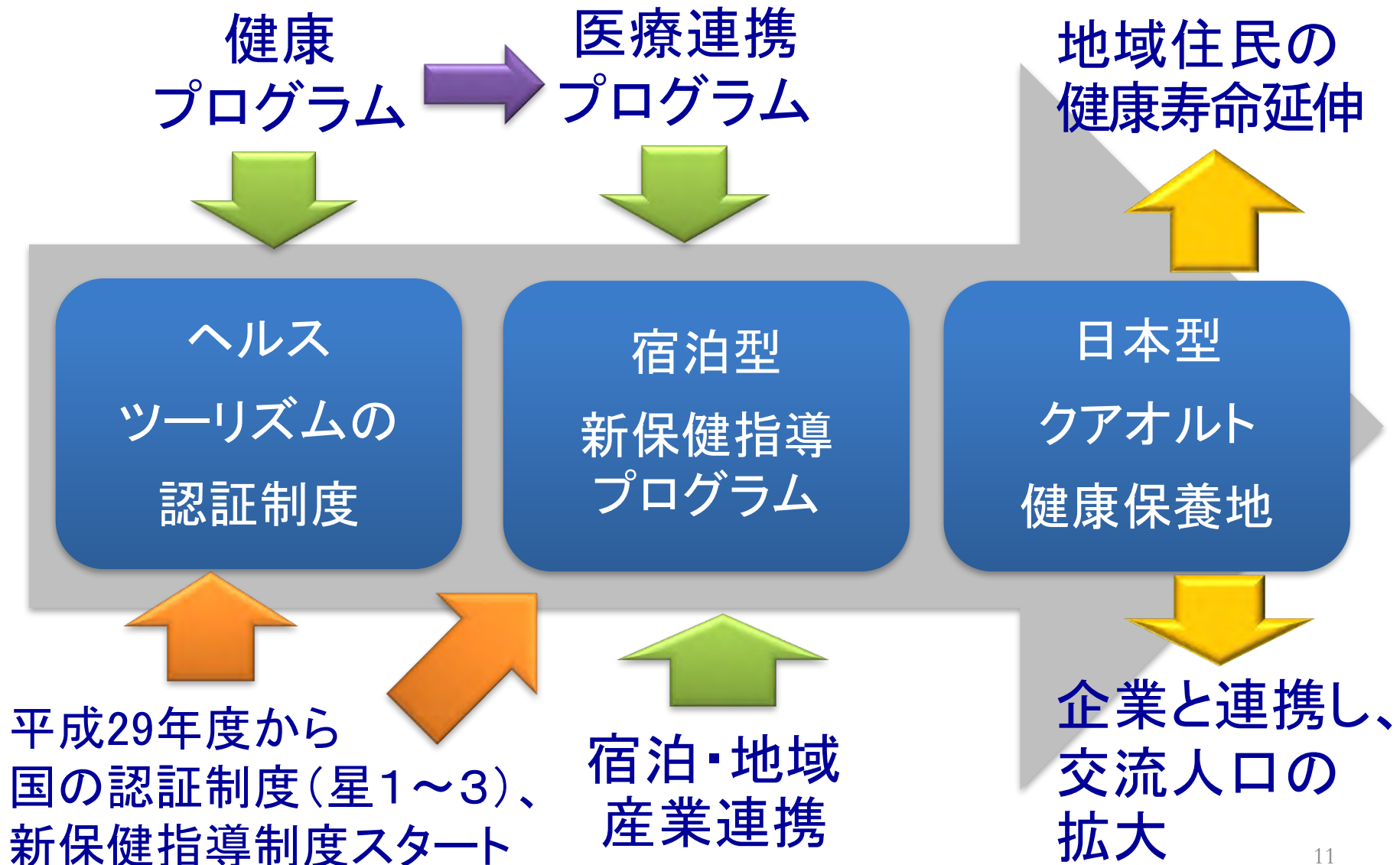
● 太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2016・2017  
受賞自治体

● 日本クアオルト協議会加盟自治体(2017年6月現在)

● クアオルト健康ウォーキング実施自治体 など



## 10 プログラムの発展と拡大で地域振興





# 11 日本型クアオルトやクアオルト健康ウォーキング の取組みと連携支援状況



日本クアオルト研究機構  
KURORT

医科学的に クア  
オルトの 医科学  
調査・研究、環  
境・景観、公共  
政策等学術的な  
研究と支援

ミュンヘン大学  
アンゲラ・シュー教授が  
指導とアドバイス

実務レベルで  
専門家が支援。  
クアの道の設計・  
ガイド養成・運動処  
方、日本型クアオ  
ルト形成等

日本クアオル  
ト研究機構  
(大学・医師・  
研究者)

日本クアオ  
ルト協議会  
(自治体)

日本  
クアオルト  
研究所

クアオルト  
健康ウォー  
キング実施  
自治体  
2017現在49の  
専門コース

大分県由布市、和歌山  
県田辺市、山形県上山  
市、新潟県妙高市、石  
川県珠洲市、島根県大  
田市、秋田県三種町、  
群馬県みなかみ町、兵  
庫県多可町

青森市、山形県  
天童市、同西川  
町、岐阜県白川  
村、同飛騨市、  
岡山県新見市、  
2018年には静  
岡県小山町、宮  
崎県延岡市<sup>12</sup>