

# こんな“イイこと”が!

クアオルト健康ウォーキングは、運動の強さを計測した傾斜のある野山を歩くウォーキングに、「太陽光」「可視光線」「清浄な空気」「冷気と風」といった気候の要素を活用し、運動効果を増す手法。同ウォーキングで得られる“イイこと”、たっぷりご紹介します♪

**太陽光**

- ビタミンD3の合成による
- 骨の強化
- 免疫力の活性化

**可視光線**

- 体内の24時間リズムの調整
- 深い睡眠


**清浄な空気**

- 呼吸器系の強化
- アレルギーの改善

**冷気と風**

- 持久力強化
- 免疫システムの改善
- 血液循環機能アップ
- 体温調節機能アップ

◎日本クアオルト研究所提供



**日本クアオルト研究所  
主席研究員 石井 隆さん**

心拍数 **マイナス160** 一年齢

体表面 **マイナス2**℃

クアオルト健康ウォーキングの大きな特徴の一つは、運動強度を「160一年齢」\*の心拍数でコントロールすること。これは全力の約55%にあたり、「話をしながらできる」程度です。辛くなく、心筋梗塞など運動によるリスクを減らすこともできます。

もう一つの特徴は、皮膚の表面温度を2℃下げ、「冷たくさらさら」に保

つことです。これにより運動効果が倍近くに!

さらに、森林の未舗装路を歩くことで五感を刺激。気分がすっきりし、抑うつ効果も期待できますよ。

心も体もリフレッシュ。そんな特別なウォーキングを始めてみませんか。

\*※血圧降下剤を使用している人は、心拍数の目安を80~90%に減らしましょう。

## 所沢の緑を体感! 2つの認定コース

所沢には日本クアオルト研究所に認定された2つのコースがあります。いずれも専門ガイドのわかりやすく楽しい案内付き♪季節の草花や生き物との出会い、そして、周囲を広々

と見渡し景色を満喫できる「ヤッホポイント」で心洗われること間違いなし。人と自然が共生するまち「エコタウン所沢」ならではの豊かな緑をお楽しみください!



▲「ヤッホポイント」では仲間と声を合わせて「ヤッホッ!!」の掛け声

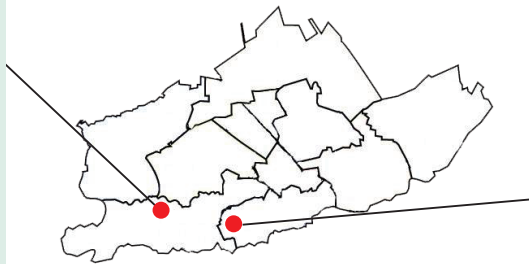
眺めの良いポイントで「ヤッホッ」と短く叫ぶことで、ストレス発散&肺をきれいになります。



### 上山口コース

四季折々の“森の住人”に出会える

次世代へ身近な緑を残す取り組みで、良好な自然環境が保たれているコース。季節の移りかわりとともに、多様な草花や生き物と触れ合うことができます。1年を通じて訪れる人を飽きさせません。



狭山丘陵の「荒幡富士特別緑地保全地区」にあります。天気の良い日には山頂から市内の街並みを広々と見渡せます。通称「緑のトンネル」は写真映えスポット。自慢の写真が撮れるかも。

### 荒幡富士コース

心身ともに癒やされる“緑の島”



所沢の森があなたを待っています

## 開催日のご案内

- 9月30日(水)、10月13日(火)・27日(火) 午前10時~
- コース 荒幡富士コース
- 集合場所 狭山丘陵いきものふれあいの里センター (荒幡 782 / 下山口駅より徒歩 15分)
- ☑ 県内在住・在勤・在学の方 (規模縮小中のため)
- ☑ 各日先着 10人程度
- ☑ リュックサック、体温調節しやすい服、歩きやすい靴、飲み物、タオル、マスク
- ☑ 500円
- ☑ 9月1日(火) 午前9時から商業観光課に電話・電申 / ☎ 2998-9155

◎公共交通機関をご利用ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況などにより、日程や内容が変更となる可能性があります。



▲市庁舎 (Qクアオルト) でもご案内

毎月2回程度開催中!

