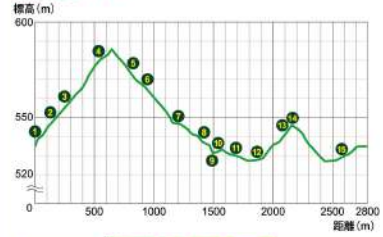




### 高低差グラフ



### 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 ~ 15 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」

滝沢市は、市民の健康づくりとして、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療に利用され、日本循環器学会の英文誌にエビデンスが掲載された「クアオルト健康ウォーキング」を導入しました。その特徴として、生活習慣病、ロコモティブ・シンドロームなどの予防、改善への効果を増すコツがあり、メンタルヘルスの改善、免疫カアップも期待できます。市民の皆様には、運動習慣をつけるきっかけとなるよう、ご提供してまいります。



発行・お問合せ 滝沢市 ☎019-684-2111(代)  
コース監修：小栗信行(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

### 「イーハトーブの風景地」を歩く

本コースが設計された鞍掛山は、宮沢賢治が理想の大地として名付けた「イーハトーブの風景地」のひとつ。四季折々の美しい自然のなかを野鳥のさえずりに耳を傾けながら歩けば、心身ともにリフレッシュできます。

全長約2.8kmと、運動に自信がない方も楽しめる距離で、緩やかな坂道とどこまでも続く見晴らしの良い牧場風景が魅力。市街地よりも400mほど高度が高いため、暑い時期でも熱中症のリスクを抑えることもできます。

宮沢賢治がこよなく愛した風景を体感し、豊かな自然を満喫しながら健康増進を目指しましょう。

**クアの道**。「クアの道」はドイツ語のKur Weg(療養の道)を基本としています

「クアオルト」「気象性地形療法」「クアの道」は登録商標です

