

自然、景観、  
歴史・伝統文化を  
感じながら歩ける！

温泉も楽しめる！

クアオルト健康ウォーキングで

血圧や心拍数を  
計測しながら安全、効果的に  
運動ができる！

# 心臓

## リハビリテーション

はじめよう、クアオルト健康ウォーキング

自然の中でできる心臓リハビリテーション



市の講座に参加すれば、  
2人以上の実践指導者や  
他の参加者と一緒に  
楽しく歩ける！



CR-GNet  
NPO法人岐阜心臓リハビリテーションネットワーク

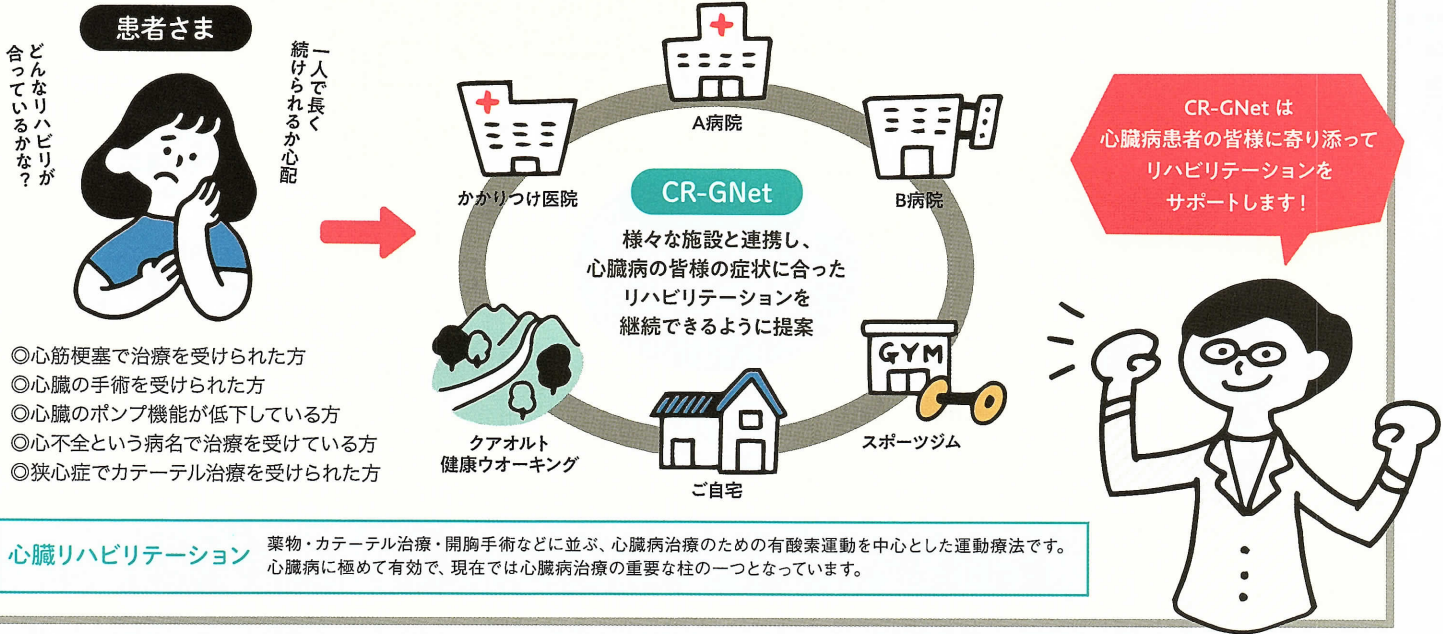


岐阜市保健所健康増進課

# 心臓リハビリテーションをサポートする CR-GNet を活用しよう！

## CR-GNet とは

CR-GNet (岐阜心臓リハビリテーションネットワーク) は心臓病の患者さまやご家族の方に向けて病気や心臓リハビリテーションに関する情報を共有し、多職種共同によりリハビリを推進していく団体です。ご自宅をはじめ、岐阜県にある大きな病院や診療所、フィットネスクラブ、野外でのウォーキングイベントなどの施設が連携しています。



## 心臓リハビリテーション

薬物・カテーテル治療・開胸手術などに並ぶ、心臓病治療のための有酸素運動を中心とした運動療法です。心臓病に極めて有効で、現在では心臓病治療の重要な柱の一つとなっています。

## 効果がすぐ分かる！ クアオルト健康ウォーキング®を取り入れよう！

### クアオルト健康ウォーキングとは

クアオルト健康ウォーキングはドイツのクアオルト（健康保養地）で自然の地形や風などを活用して行われている運動療法を基に考案された健康づくりのためのウォーキングです。

### 実証された2つの効果

- 血圧（収縮期・拡張期）が適正に低下し、この効果は血圧が高い人ほど顕著であること
- 精神状態・気分（いきいき感、爽快感、リラックス感、楽しさ感など10項目）が向上・改善すること

CR-GNetの医師・研究者らが、岐阜市クアオルト健康ウォーキング講座初回参加者454人のご協力を得てこのようなウォーキングの効果が認められることを実証しました。（論文発表）

参加者の96%の方から「また参加したい!」という声をいただきます!



### ● 効果が目に見えてすぐ分かる!

ウォーキング前後やコースの途中で心拍数を計測するため、効果を数値で確認できます。

### ● より効果的に行うには?

❤️ 心拍数の目安 =  $160 - \text{年齢}$

「頑張らない」がポイント

※ややきつと感じる運動量



### ● コグニサイズ®の導入

岐阜市ではウォーキング中に認知症予防の「コグニサイズ」を導入しています。

認知症予防のために

※国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防プログラム

## お申込みはこちらから 参加無料・要事前予約

### 個人 おひとりさま、ご家族、ご友人同士など

開催日 毎週平日1日、週末1日を予定（7・8月は休み）  
時間 集合 9:30~12:00頃  
定員 20名（先着順）  
申込み お電話にて予約（開催前日までに要問合せ）

岐阜市 WEB サイトにて毎月の開催予定を掲載



### 団体 5名以上の会社、地域の集まりなど

開催日 ご希望の日（2週間前までに要問合せ）  
時間 ご希望の時間（実施時間は2~3時間ほど）  
申込み 申請書を提出（郵送・メール等可）  
※まずは電話でご相談ください。

申込書は岐阜市 WEB サイトからダウンロード



お問合せ

岐阜市保健所健康増進課  
〒500-8309 岐阜市都通2丁目19番地

tel 058-252-7193 (受付 8:45~17:30)

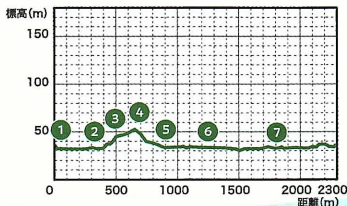
mail kenkou@city.gifu.gifu.jp

金華山の自然と戦国の歴史、伝統文化を感じながら歩く

# 金華山・長良川・岐阜公園コース

コース全長 / 約 2.3km 標高差 / 約 30m 消費カロリー / 約 260kcal

◎高低差グラフ



◎マップアイコン

- ① コース工程
- 👤 ヤッホ!ポイント
- 👤 コグニサイズ
- 📍 おすすめスポット
- 🌄 ビューポイント
- 🚻 トイレ
- 👤 心拍数測定ポイント
- 🌊 水場
- 🚰 バス停



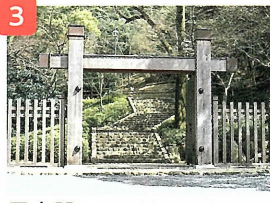
見どころ・おすすめスポット!



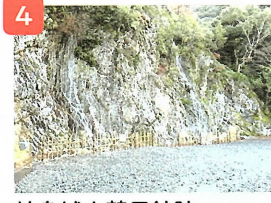
1 岐阜公園総合案内所



2 岐阜公園



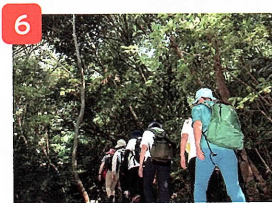
3 冠木門



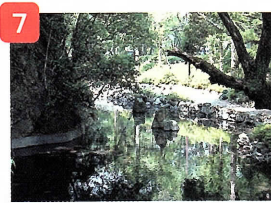
4 岐阜城山麓居館跡



5 三重塔



6 金華山



7 御手洗池



8 長良川



9 日中友好庭園

金華山・長良川・岐阜公園コース  
集合場所・アクセス

岐阜公園総合案内所  
岐阜市大宮町1丁目 ☎058-264-4865

◎バス停 「岐阜公園歴史博物館前」下車 徒歩約3分  
◎駐車場 有料(鏡岩緑地:無料)

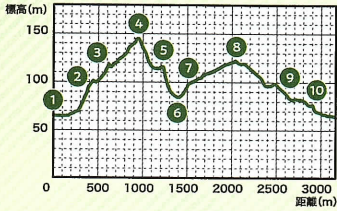
四季折々の変化、豊かに生きる動植物を感じながら歩こう

# 百ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

コース全長 / 約 3.2km 標高差 / 約 80m 消費カロリー / 約 430kcal



◎高低差グラフ



◎マップアイコン

- 1 コース工程
- 1 おすすめスポット
- 心拍数測定ポイント
- ヤッホ!ポイント
- ビューポイント
- 水場
- コゲニサイズ
- トイレ
- バス停

ここでコゲニサイズ!

桜の広場 6

野鳥観察施設 5

キャンプ場

薬木の広場 7



4 ビューポイント

大自然ならではの解放感が心地いい!



3 川のせせらぎ

2 大自然・森林浴

START!

四季の森センター 1

無料駐車場

バス停「三田洞」  
徒歩約 15 分

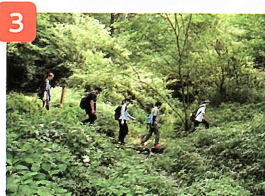
## 見どころ・おすすめスポット!



四季の森センター



大自然・森林浴



川のせせらぎ

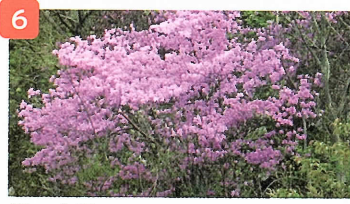


ビューポイント

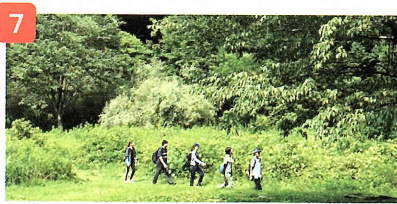


夏にはサンコウチョウが渡来します

野鳥観察施設



桜の広場 ヤマツツジやユキヤナギなど四季折々の花々を見ることができます。



薬木の広場

百ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

集合場所・アクセス

四季の森センター

岐阜市三田洞字日向平 211 ☎ 058-237-6677

◎バス停 「三田洞」下車 徒歩約 15 分

◎駐車場 無料