

ちほの おしゃべりタイム



クアオルト 健康ウォーキング



オフィスPrima 代表
フリーアナウンサー
ビジネスマナー講師

とおる ちほ
透 千保

東海地方の各放送局(岐阜放送/ぎふチャン、FM Gifu、東海ラジオ、メーテレなど)で数多くの番組やニュースを担当。司会、ナレーションの他、名鉄電車、名古屋市営地下鉄など、公共交通機関のアナウンス放送に携わる。一方、企業・大学において、ビジネスマナー、電話応対などの研修講師を務め、人材育成に取り組んでいる。

全国で注目され、岐阜市でも推進協議会が設立されているクアオルト健康ウォーキングに参加しました。ドイツ語で、クア(Kur)は「療養」、オルト(Ort)は「地域」のことで、クアオルトとは「療養地、健康保養地」と訳されます。クアオルト健康ウォーキングは、野山などの緩やかな傾斜地を活用したコースをガイドと共に歩くもので、発祥の地ドイツでは高血圧や心臓リハビリなどの治療として医療保険の適用を受けています。

軽いストレッチをした後、整備されている2つのコースの1つ金華山・長良川・岐阜公園を巡るコースを歩きました。心拍数や血圧などを計りながら、自分の体力に合わせて歩くスピードを調整します。余力があれば、階段を上るなど負荷をかけたり、おしゃべりしたり。汗ばんだ時は、身体がやや冷える状態に衣服を調整すると運動効果が増すそうです。

厚生労働省が行った新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査によると、感染拡大前と比べて、睡眠時間、飲酒量については増加した人と減少した人はほぼ同程度ですが、運動量は、約4割の人が減少したと回答。心の不健康状態を防ぐには、適度な運動が最も大切とされていますが、私も運動する機会が少なくなっていることを実感していました。

江戸時代までは、日本人は目的もなくブラブラ歩くことはなかったそうです。幕末、長崎海軍伝習所にいたオランダ人教官たちが、歩くことを楽しむことを「プロムナード(Promenade)」と言い、その言葉を聞いた勝海舟は「散歩」という言葉を充てました。これが日本語の「散歩」の起源になったとも言われています。現在では歩くことで見聞を広め、様々な気づきをもたらすことはよく知られていますが、当時はそうではなかったのですね。

2014年に米国スタンフォード大学で行われたシュワルツ教授らの研究では、じっと座っている時よりも歩いている時に、より創造的になることが明らかになりました。Appleの創設者であるスティーブ・ジョブズは、歩きながら問題解決のヒントを思いつき、歩きながらミーティングもしていました。さらに時をさかのほれば、ベートーヴェンやゲーテなども散歩をしながら音楽や小説の着想を得ていたそうです。

歩くだけでモヤモヤした気持ちから解放され、よく知っている金華山のふもとでも、自然の豊かさや野鳥の多さに驚き、普段は見過ごしていた風景に感動を覚えました。この他にも、百々ヶ峰とどがみねながら川ふれあいの森コースがあり、こちらのコースでは手軽に里山歩きが楽しめます。企業の健康経営の一環として、また観光面でも期待されているクアオルト健康ウォーキング。リモートワークが続いた時などは、意識して自然の中を歩くのもいいかもしれませんね。