

歩いて健康！ クアの道

今年3月、市内2カ所にクアオルト健康ウォーキング専用コース「クアの道」が整備されました。クアオルトとはドイツ語で「療養地」のこと。自然の野山を冷気と風を感じながら歩く運動療法を基に、指導者と一緒に心拍数・血圧・体表面温度を測定しながら歩くことで、個々の体力に応じた安全かつ効果的な健康づくりを実践します。

太陽生命(株)の協賛、(株)日本クアオルト研究所監修によるクアの道は、歴史文化に触れる「岡崎城跡周遊コース」と、日本の原風景が色濃く残る「下山いやしの里山コース」。

6月からはコースを活用した健康ウォーキング教室も開始。それに先立ち5月21日には私自身が皆さんと一緒に下山コースを歩くイベントも予定しています*。

密を避けた野外活動でもあり、ウィズコロナ時代における健康づくりの柱となり得るウォーキング。市ではウォーキングアプリ「OKAZAKI♥まめぼ」の活用など、楽しく継続できる取り組みを通じ、誰もが健やかで幸せに暮らせる持続可能な「健幸都市 岡崎」を目指します。

* 「市長と歩こう！クアの道」については10ページをご覧ください。



岡崎市長
中根 康浩