

日本型温泉クアオルト

[気候性地形療法による、滞在型の温泉健康保養地] 確立へ

熊野古道・由布院温泉・ 山形かみのやま温泉で

「温泉+滞在+ウォーキング」の健康づくり。

HEALTH
WALKING

ONSEN

STAY



日本型温泉クアオルトの先進地

かみのやま

「熊野×由布院×上山」から全国へ。

—「長期滞在型の温泉健康保養地」への転換を—

高齢化が進み、社会保障としての医療制度や介護保険制度の見直しが社会問題化するなか、これまでにない視点で地域資源をいかに活用し、健康社会の実現とともに地域活性化をするのか、その方策が今ほど強く求められている時はありません。

私たち3自治体では、温泉や食、自然環境、伝統文化などの地域資源を「健康」を中軸として連携して活用し、地域の健康増進と交流人口の拡大による温泉地の新しい姿となる日本型温泉クアオルト「温泉健康保養地」としての取り組みを積極的に進めています。

■東北、近畿、九州で独自の取り組み。 多様なカタチで、広域に連携協力。

世界遺産である熊野古道で癒しの健康サービスをしようと、毎月定期的な健康ウォークを実施し、観光の目玉としても定着させている和歌山県田辺市。病院と温泉プールとが連携したプログラムを実施している大分県由布市。本場ドイツのミュンヘン大学認定の気候性地形療法と言うウォーキングコースを整備し、市民一体の取り組みとして推進している山形県上山市。

独自の取り組みを進める3地域間での広域連携を積極的に推進し質の高い滞在環境を整備するため、ノウハウの共有、研修や視察、ガイドや市民同士の交流を重ねています。



■本場ドイツのクアオルトで研修。 人づくり・仕組みづくりを学び、 日本の風土と環境に生かす。

世界の中でも、温泉・気候・海・泥・水などの自然の治療要素とストレスから解放される転地効果を活用し、治療や国民の健康増進に取り組むドイツのクアオルトは、健康保養地として健康増進プログラムの提供、自然環境、景観の保全と整備、芸術文化イベントの開催など、高品質な滞在環境を整えた、国が認定する自治体が主になっています。

私たちは、年間1億泊以上、1回あたり平均5.3泊(2008年)というドイツのクアオルトを実際に視察研修し、気候性地形療法の専門的講習の受講やテルメ(温泉施設)の体験、クアオルトの首長や観光責任者との会談などにより、人材育成、クアオルト開発や運営のノウハウなどについて研究しています。

これらの研究を基に、日本の風土や環境を生かした長期滞在のできる温泉健康保養地の確立に向けて、人づくりや仕組みづくりを積極的に進めています。

■地域の産学官民と医の連携で環境整備。 温泉地活性化の新しいモデルに。

3地域では、気候性地形療法による健康ウォーキングの定期的な開催や温泉療法を通して、普及や拡大に不可欠なウォーキングガイドの人材育成をはじめ、地元食材を使用した温泉旅館でのメニュー開発や農・商工・観光の連携による新たな商品やサービスの開発などを推進しています。健康を中軸とし、気候や風土の異なる地域の固有性を踏まえた創意工夫の取り組みが、地域の自然、伝統文化、人材、産業などさまざまな資源に新しい息吹と生き生きとした力を与え、温泉地の新しいまちづくりの牽引力になっています。



気候性地形療法が日本全国に普及することを心から期待

ドイツ ミュンヘン大学
アンゲラ・シュー教授による
気候療法と気候性地形療法講習より
アンゲラ・シュー教授 (Prof. Dr. Dr. Angela Schuh)
<医学博士・人間生理学博士>

ガームッシュ・パーテンキルヒェンでの研修状況

※クアオルトとは ドイツ語で、クア(Kur)は「治療や療養、保養のための滞在」を、オルト(ort)は、「場所、地域」を意味します。クアオルト(Kurort)は保養地という意味でドイツでは医療保険が適用になる地域です。現在は、治療者より自費で健康を守る保養客が大部分を占め、療養地から健康保養地に変化しています。日本でいえば、伝統的な湯治に地域全体の環境整備、医療プログラム、音楽や演劇など楽しい滞在プログラムなどが高度に発展し進化した地域と言えるものです。

■「気候性地形療法の環境」×「医学的実証プログラム」で、 がんばらず、楽しい健康づくり

—安全に楽しく、心身の機能を高める健康効果を検証—

健康ウォーキングなどを軸にした気候性地形療法により、日本型温泉クアオルトの確立を目指す私たち3地域では、観光客の健康・保養プログラムの開発と市民の健康づくりに寄与するために、気候性地形療法と温泉療法が及ぼす心身への健康効果についての検証調査を継続的に行い、その医学的実証に基づいた健康づくりに取り組んでいます。



気候性地形療法の環境と作用

気候性地形療法の環境

気候 ▶ 冷気 日射/太陽光線 風 気圧等

自然環境 ▶ 純度の高い大気と少ないアレルギー
野山の傾斜地 森林 砂浜
川・滝・水辺・海 良い環境と眺望

人材 ▶ 専任のガイド、保健師、健康運動指導士等

手法

がんばらない
野外ウォーキング
(複合刺激が生体へ作用)

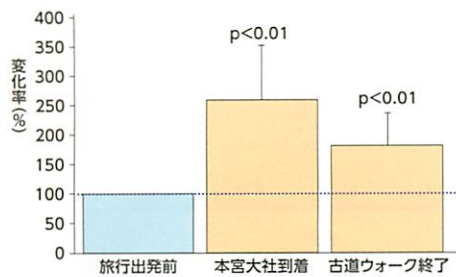
クナイブ式水療法
戸外横臥浴

中枢神経系・自律神経系・内分泌系・免疫系に作用

- 冷刺激 ▶ 有酸素性運動能力のアップ
体温調節機能アップ
- 適度な紫外線B波 ▶ ビタミンDの活用(骨形成・免疫カアップ
気分障害の改善)
- 可視光線 ▶ 体内リズムの調整
睡眠の質の向上
- 清浄な空気 ▶ 皮膚・気道への負担緩和
アレルギー反応改善
- 森林 ▶ 緊張緩和
免疫カアップ
- 凹凸のある土の歩行路 ▶ 脳内活性・認知症予防
転倒防止

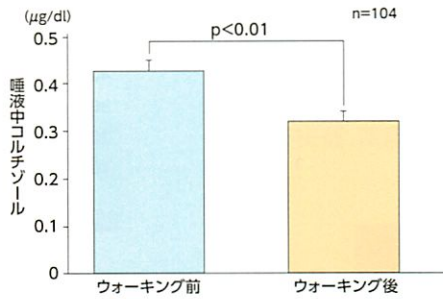


熊野詣による免疫能への効果 (唾液中IgA)

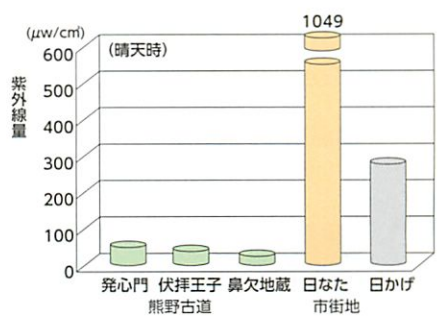


※(財)和歌山健康センター調査

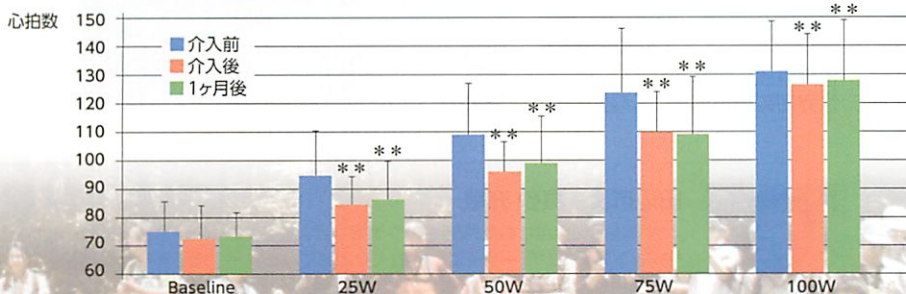
熊野古道ウォークによる癒し効果



熊野古道と市街地の紫外線量



かみのやま温泉 自転車エルゴメーターの運動負荷による気候性地形療法群の心拍数変化



n=31, **<0.01、26日間で3.3km16回歩行

※上山市調査:平成20-21年度「地方の元気再生事業」で検証



ヘルスツーリズムの先進地として、医療機関・県・自治体と連携。毎月健康ウォークを実施し、観光の目玉としてもすっかり定着。

熊野セラピー：熊野古道健康ウォーキング 熊野古道で「健康づくり」を提案する癒しのプログラム

熊野古道は、上皇や貴族が神々に現世浄土を求めて歩いた祈りの道。平成16年7月に世界遺産に登録されました。熊野古道や森林、河川、温泉など地域資源を活用した癒しのプログラムは、地形療法の要素を取り入れた健康・保養プログラム。熊野古道ウォークをゆっくり歩き、森の中で外気浴。歩いた後の河川療法や温泉療法はココロとカラダに心地よく響きます。積極的な健康づくりやメタボプログラム、心の健康プログラムなど多彩なプログラムを実施しています。

ストレッチや歩き方の指導など、 運動生理学的観点から健康サポート。

熊野古道を歩くことで得られる健康への科学的効果検証のもと、疲労を残さないストレッチや歩き方の指導、五感エクササイズなど、体への負担を考えながら心身の機能を高めるプログラムを「熊野セラピスト」と呼ばれる癒しの健康案内人と、熊野の歴史と文化を継承する「語り部」と楽しく一緒に歩くのが熊野古道健康ウォークです。メタボ対策としての制度的な特定保健指導を使ったプログラムなども実施。NPO日本ヘルスツーリズム機構による第1回ヘルスツーリズム大賞を受賞するなど、その取り組みは高く評価されています。

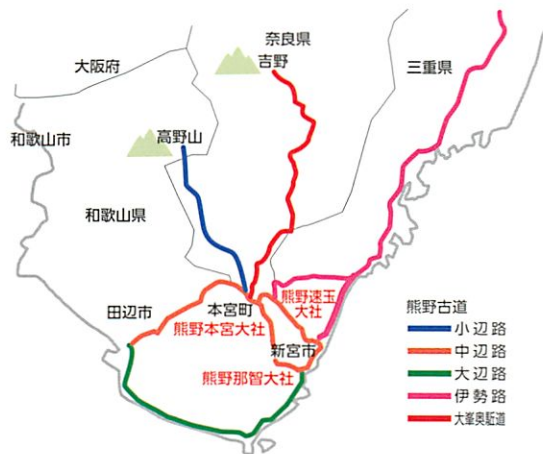
■世界遺産・熊野古道を歩くことで得られる健康効果を科学的に検証し、安心・安全の健康保養プログラムを提供

■森林内でのリラクゼーションプログラム、交互浴による河川療法、地元食材による健康食、良質な温泉での温泉浴プログラムなど、ココロとカラダに利くプログラム

■語り部や熊野セラピストとともに、熊野の自然、歴史を体感し健康になる旅を演出



身体と自然をひとつにする、杉の木抱っこ



初心者でも歩きやすいコースとして人気の 「発心門王子～熊野本宮大社コース」

- 距離・時間 / 6.9キロメートル、約4時間(昼食等含む)
- 消費カロリー / 平均約346Kcal



横臥外気浴の状況



世界遺産に登録された
世界初の温泉浴場:つぼ湯



伏拝王子で山並みを眺めるストレッチ

熊野地域の資源の価値を生かすことに期待



田辺市長 真砂 充敏

世界遺産に登録された熊野古道や温泉など、癒しと蘇りの聖地「熊野」の自然が織り成す不思議なパワーやそこに住む人々のもてなしなど、価値ある地域資源を最大限に活用し、地形療法(日本版クアオルト)の発祥の地として相応しいヘルスツーリズムの先進地を目指します。

病院と温泉プールの連携プログラムを実施。 “歩いて楽しいまち”を満喫してもらう、新たなきっかけに。

■独自の保養温泉地を作ろうと、 40年前に「クアオルト構想」を掲げて。

1971年、由布院の町の若者達がヨーロッパを視察に訪れた際、大きな示唆を受けたドイツのクアオルト「バーデンバーデン」と「バーデンヴァイラー」です。かの地のような保養温泉地を目指す「由布院クアオルト構想」は、観光の町を作るのではなく、温泉、スポーツ、芸術文化、自然環境といった生活環境を整え、住民の暮らしをより充実し落ち着いたものにし、独自の保養温泉地を形成するというもので、そのために、美しい自然と豊かな温泉、そしてそれらをいつでも誰でも享受できる施設と、洗練された文化が最大の資本となるというものです。この構想は40年経った今も、由布院温泉の進む指針となっています。



病院での健康チェック



クアージュゆふいんでの健康食の提供

■水中負荷運動とウォーキングによる 運動プログラムを地元の人たちも実践。

「由布院クアオルト構想」の核となる施設として建設された「クアージュゆふいん」での温泉プールを利用した水中運動、由布院盆地の傾斜を利用した気候性地形療法ウォーキング、湯布院厚生年金病院内での健康チェック・健康づくり運動に、地元のおばちゃん達を作る健康食の食事などを組み合わせた「由布院温泉クアオルトプラン」など、工夫を凝らした企画を研究しています。

温泉プールの中での歩行運動などの水中負荷運動は、地元の人たちも実践しており、生活習慣病の予防や医療費の抑制にもつながっています。

また、“自分で自分のために運動する”ことをテーマに、健康増進を目的とした運動プログラムを行う「健康づくり運動」は、体力測定等の結果をもとに、一人ひとりに合ったプログラムを専門家に作成、指導していただくことから、市民の健康増進にも広く役立っています。今後は観光客に向けたプログラムをつくり、健康を基軸としたツーリズムを促進してゆきます。

- 潤いのある町づくり条例、景観デザインガイド等に代表するクアオルトのまちづくり
- 地域の病院と連携した温泉施設「クアージュゆふいん」の温泉での水中運動とウォーキング
- 「風」の集まるこの盆地のムラに、「風の食卓」に代表される新しい「食」と「食卓」を提供



温泉プールでの水中歩行運動

住む人も訪れる人も癒されるまちづくり



由布市長 首藤 奉文

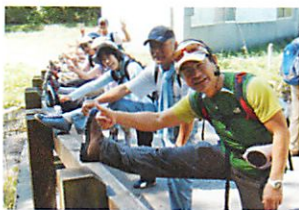
由布市の由布岳を代表とする豊かな自然景観と、全国に誇れる温泉は私たちの財産です。このかけがえのない地域資源を守り地域の魅力として最大限に活かしていくために、温泉を活用した健康づくりや健全で安心して訪れることのできる保養温泉地の推進を図りながら、市民とともに「住む人も訪れる人も癒されるまちづくり」を目指しています。

日本初で唯一！ミュンヘン大学認定 気候性地形療法ウォーキングコースを完備。温泉旅館宿泊客と市民の早朝ウォーキングなど、市民一体の取り組みとして定着。

■ 医科学的効果を継続的に検証調査。専門知識を持ったガイド発足

出羽三山や蔵王の参詣拠点で、先達が案内して野山を歩行し心身を清浄にする歴史があった上山市では、樹氷で名高い蔵王連峰や里山に囲まれ、気候と地形の変化に富むうえ、30分圏内に平地と1000mの準高地である蔵王高原平坊があります。ここにはナショナルトレーニングセンターとして国指定の高地トレーニング施設が整備されています。また温泉に恵まれ、果物など食材も豊富で、ドイツ南西部、ドナウ川の源流のまちドナウエッシンゲン市と友好都市の縁があります。このドイツの制度や温泉活用を調査研究する中で着目した、持久力の運動効果が2倍になるというドイツの医療の手法「気候性地形療法ウォーキング」の定着のために、平成20年度・21年度にモニター調査に着手し、筋力や姿勢保持機能、心肺機能の向上、血糖値やHDLコレステロール値の改善を検証しました。現在も、地元医療機関との連携を進める一方、継続的に検証調査のデータを収集し、医科学的根拠を蓄積しながら健康増進やQOLの向上に努めています。

また、専門ガイドも積極的に育成。気候性地形療法の理論やガイドの実技のほか上山の歴史や文化、山形の自然環境などの講習から、ドイツや熊野古道での実地研修などを行い、平成22年3月にはガイド団体「蔵王テラポイト協会」を発足させるに至りました。



冬は毎年、樹氷原コースでのかんじきウォーキングを実施

ミュンヘン大学認定の5カ所 8コース



■ 医産学官民一体となった組織と新しい仕組みづくり。広域的な新ビジネスへ、新たな試みが進行。

上山市温泉クアオルト協議会（上山モデルと言われる医産学官民一体となった組織／会長・横戸長兵衛 上山市長）を組織し、平成21年には「蔵王上山 気候性地形療法全国サミット」を開催。各地の先進事例を学び、情報を共有しようと、熊野古道や由布院温泉の関係者らとともに広域連携の在り方や観光PR策について考える機会を設けました。この協議会が主体となり、平成22年春から本格的に始めた土日ウォーキングには県内外からの参加者が増えつつあるなか、市民へも着実に普及拡大しています。旅館街に近い葉山コースでは、市民と宿泊客向けに、毎朝早朝ウォーキングプログラムを実施するほか、上山市を含む山形県内14市町からなる広域観光圏においてもガイド養成講習やドイツ研修を実施するなど、温泉とともに地域資源を生かしたクアオルト事業への取り組みが、大きな広がりを見せ始めています。

今、上山市では、日本型温泉クアオルトの確立に向けて、行政内部での機構改革のほか、健康と観光が連携しながら官民が連携する新しい仕組み作りに取り組んでいます。

■「いつでも・だれでも・一人でも」毎日参加可能な最新ドイツ式健康ウォーキング

■里山と準高地の新緑・紅葉・冬の樹氷と高山植物が出迎えるウォーキングコース

■柑橘系以外サクランボ、ブドウ、ラフランス、リンゴ、カキなどのビタミン豊富な果物と滋養ある農産物



山形広域観光圏で実施した、ドイツ・ゲーミッシュ・パーテンキルヒェンでの講習修了



健康ウォーク中には、心拍数や血圧を計測し、運動の目安や体調変化を確認

市民の健康増進と交流人口の拡大を



上山市長 横戸 長兵衛

上山市は、城下町、宿場町、温泉町という3つの顔を持つ蔵王連峰の裾野に広がる観光のまちです。本市の歴史ある温泉や豊かな農産物、蔵王をはじめとした優れた自然環境などの地域資源を活用し、市民の健康増進と交流人口の拡大を図り、地域の活性化を目指す「上山型温泉クアオルト構想」を本市の重要事業に位置付け、その推進を図っています。

日本型温泉クアオルト先進地の 指導者・案内人が語る「私たちの実践」



熊野古道

運動生理学に則った、
多彩な「熊野セラピー」プログラム。

(財)和歌山健康センター NPO熊野で健康ラボ 理事
木下 藤寿

1000年以上前から上皇や貴族が神々に現世浄土を求めて歩いた祈りの道、それが世界遺産の熊野古道です。熊野古道歩きの健康効果を検証する時に、いにしえより歩かれていたコースを調査してみると、実は地形療法に合致するコースそのものだったということがわかったのです。1000年以上前から理にかなった健康ウォークが行われていた、それが熊野古道なのです。この恵まれた熊野の地形や天候・気象を上手に活用した健康保養プログラムが「熊野セラピー」です。心身のバランスを整えるリラクゼーション系プログラムや特定保健指導が必要な方を対象にした健康教育メタボ系プログラムなど、多彩なプログラムを実施しています。日帰りや宿泊付きプランの他、現地集合プラン、路線バスや電車を利用した個人客向けツアーなど多種多様な企画が好評を得ています。回を重ねるごとに参加者が増え、6割以上がリピーターになっています。2010年10月にはファンクラブ「熊野健康倶楽部」を結成し、イベントや健康指導プログラムなどの情報発信を行うなど、健康ウォークを軸に、今また大きな広がりが作られ始めています。



由布院温泉

温泉を活用した健康づくり

由布市役所 健康増進課 保健師
由布市湯布院健康温泉館(クアージュゆふいん)勤務
森山 操

クアージュゆふいんはドイツの温泉治療の技術を取り入れた健康のための温泉施設です。この施設を利用して、いろいろな人との交流を図り、楽しく・気持ちよく健康づくりを行いたいと活動してきました。なかでも温泉のプールで行う水中運動は、一度経験すると楽しくやめられないと毎日通う人が増えた結果、「元気がなった」「生活に張りがでた」等という喜びの声をかけてもらえるようになりました。また、国民健康保険の医療費率を下げる結果も残すことができました。今後は、この楽しく・気持ちよい健康づくりをもっといろいろな方に体験してもらい、さらに交流の輪が広がってほしいと思います。

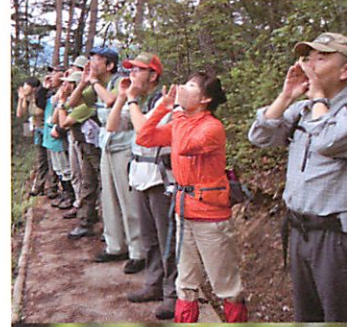
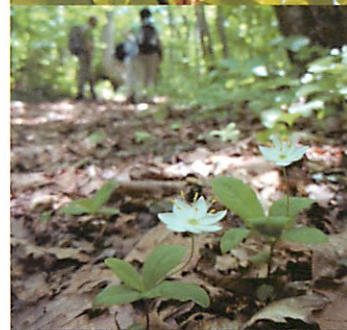
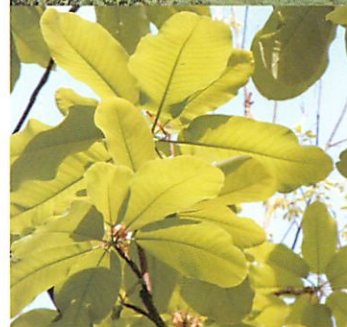


山形かみのやま温泉

気候性地形療法とクアオルトが、
温泉地の魅力向上と再生に。

クアオルト研究室代表、博士(芸術工学)
小関 信行

ドイツのクアオルトを研究する中で、海山川に近い日本の温泉地環境に最適な気候性地形療法に着目しました。しかし、日本型クアオルトと気候性地形療法の推進には課題があり、例えば、専門ガイドの質量両面の向上、旅館や他産業との連携、予防医学からは保健機関との連携、市民の健康増進など高齢化社会での対策が重要となります。この課題克服には、基盤となる温泉療法と気候性地形療法がもたらす健康効果データを蓄積し、医科学的根拠を構築することが不可欠です。同時に、新しい仕組みの観光・健康マネジメントをどのように組織し事業を推進するのか、官民の新しい役割分担など、これまでにない考えや取り組みが極めて重要な点となります。今後も、熊野古道・由布院と連携しノウハウを共有しながら、広く日本各地に情報を発信し、日本型温泉クアオルトの確立を進めたいと考えています。



日本型温泉クアオルトの先進地[熊野古道・由布院温泉・山形かみのやま温泉]では、3地域の視察研修をはじめ、人づくりや仕組みづくり、プログラムの企画・運営など、様々な質問・ご相談を受け付けております。日本型温泉クアオルトである「温泉健康保養地」のまちづくりに向け、広く連携・交流していきましょう。

■日本型温泉クアオルトについて

◎視察、研修 ◎人づくりや仕組みづくり ◎プログラムの企画・運営 ◎財源の確保、運用 など

いつでも、お問合せ、ご相談に応じます。



お問合せ先

和歌山県田辺市世界遺産熊野本宮館
TEL:0735-42-0751 FAX:0735-42-0752
〒647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮100-1

財)和歌山健康センター 熊野で健康ラボ
<http://www.kumano-de-kenko.com/>
世界遺産 熊野本宮館内 TEL&FAX:0735-42-0118
〒647-1731 和歌山県田辺市本宮町本宮100-1

大分県由布市観光協会(由布市商工観光課内)
<http://www.city.yufu.oita.jp/>
TEL:0977-84-3111 FAX:0977-84-3121
〒879-5192 大分県由布市湯布院町川上3738-1

一般社団法人 由布院温泉観光協会
<http://www.yufuin.gr.jp/>
TEL:0977-85-4464 FAX:0977-85-4465
〒879-5102 大分県由布市湯布院町川上2863

山形県上山市庶務課 クアオルト推進室
上山市温泉クアオルト協議会
TEL:023-672-1111 FAX:023-672-1112
〒999-3192 山形県上山市河崎1-1-10

上山市観光物産協会 蔵王で健康ラボ
<http://www.zao-kaminoyama-de-kenko.com/>
TEL:023-672-0839 FAX:023-673-3622
〒999-3192 山形県上山市河崎1-1-10