

多職種連携の 都市型クアオルト健康ウォーキング推進による 高齢者の高血圧改善・気分改善に関する臨床研究

湊口 信也 ● 岐阜市民病院 心不全センター長 / 岐阜大学 大学院 特任教授
岐阜心臓リハビリテーションネットワーク 代表



クアオルト健康ウォーキングパンフレット

1. 背景と目的

現在は超高齢社会であり、要介護者減少、健康寿命延伸が望まれている。高齢者は心筋梗塞、心不全などの心疾患に罹患したら要介護者になる可能性が高まる。高齢者は心疾患のみならず、筋力低下によるロコモティブシンドローム、サルコペニアなどのために要介護者となる場合も多い。

心臓リハビリテーション(心リハ)は、心疾患の予後を改善することから推奨されているが、屋内での心リハに加えて、屋外での安全な運動も推奨される。クアオルト健康ウォーキングは、気候性地形療法の手法やコースの基準化を基本とし、日本の自然環境や気候に適合させ、路面の傾斜や変化、安全対策などに配慮したものであり、歩行中の心拍数を指標にして歩行するため、安全に行うことができる。

そのため、心不全の予防・改善、下肢筋力低下防止をもたらすことができる。現在、岐阜市は、岐阜市クアオルト推進協議会を立ち上げ、岐阜市内に「百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース(3.15km)」、「金華山・長良川・岐阜公園コース(2.32km)」の2つの「クアの道」を整備し、2020年4月からクアオルト健康ウォーキングを推進している。しかし、「クアの道」におけるクアオルト健康ウォーキングの降圧効果、心理状態改善効果に関する報告はいまだなされていない。

そこで本研究の目的は、クアオルト健康ウォーキングによって高齢者の血圧、心理状態に及ぼす影響を調査することである。

2. 取り組みの方法

クアオルト健康ウォーキング参加者を対象として、ウォーキングの前後で血圧、心拍数を測定し、さらに、心理状態は、①生き生き感、②爽快感、③はつらつ感、④すっきり感、⑤リラックス感、⑥穏やか感、⑦楽しさ感、⑧不安感、⑨イライラ感、⑩疲労感について評価する。

3. 期待される成果

クアオルト健康ウォーキングにより血圧が低下し、心理状態が改善することが期待される。これらの成果は、要介護者減少、健康寿命延伸につながる可能性があり、社会的意義がある。