

海辺と湖畔の自然の中で 体験する気候療法



参加者募集！

福井県初 海と湖畔での気候療法！
10月7・8日 福井県立芦原青年の家
1泊4食1万円

健康への意識向上！



潮風の中を健康ウォーキング！



心身ともにリフレッシュ！

写真はインターネットより

- *あなたの体を自然の中で見直してみましよう
- *気候と地形を活用した健康増進と疾病予防が目的です
脂肪の効率よい代謝や血圧低下が期待できます
- *体験を持ち帰り、普段の生活の中で継続しましょう
- *「健康経営」にも役立ちます

*福井大学医学部環境保健学

*福井県自然観察指導員の会

申し込み：お問い合わせ* NPO法人 農と地域のふれあいネットワーク

TEL：0776-52-6464

FAX：0776-52-6465

携帯：090-4328-9796

E-mail：nou-net@grape.plala.or.jp

(3団体のコラボレーション企画です。)

自然の中で体験するドイツ本場の気候療法（一泊二日）

2017年10月7日(土)・8日(日) 会場：福井県立芦原青年の家:

〒910-4272 あわら市北潟 153-227:TEL0776-79-1001

【背景】 わが国は、山や海の変化に富む地形と四季に恵まれて、古来より自然と共存して生きてきました。海・山・森などの自然は、その恵みに感謝しつつ生命をつなぐ場であると同時に、精神的な拠り所として畏敬の念を以て大切に守られてきました。火山国であるわが国は温泉にも恵まれており、かつての日本人にとって湯治場は、治療はもとより、一年間の労働の疲れを癒やして英気を養う場であると同時に、民衆の社交場としても機能していました。温泉が湧き出す風光明媚な土地では、そこに滞在することにより、温泉水そのものだけでなく、健康的な保養地の持つ諸々の環境要素からも心身にプラスの影響を受けることができます。

伝統的に自然療法が盛んなドイツでは、100年余りの医科学的な研究結果が蓄積され、気候療法をはじめとする各種の自然療法に健康保険が適用されています。気候療法とは、好ましい気候環境の場所に滞在し、適切な負荷が得られる自然の地形を利用して、無理のない持久運動を行ってゆっくりと身体を鍛錬する療法です。気候療法には、水治療法や心理療法、食事療法、健康教育などを組み合わせることが多く、さらにその地域の特長を活かし、歴史・音楽などのアトラクティブなものを取り入れて、訪れた人が楽しい体験として取り組めるよう、各保養地で工夫を凝らしています。療養を目的とする場合には3~4週間、保養地に滞在する必要がありますが、現在では、数日から1週間程度の短期間、気候療法保養地を訪れる人の方が圧倒的に多い状況です。本企画は、医師・ドイツ気候療法士で、2016年にはバート・ヴェリスホーフエンで1週間にわたりドイツ人医師向けの療法医セミナーも受講してきた講師が全日程を担当させていただきます。本講師は、保養地医学研究の第一人者である阿岸祐幸・北海道大学 名誉教授率いる日本人グループとともに、2006年から3回にわたり、ドイツのバイエルン州ガルミッシュ・パルテンキルヘンを訪れています。そこで、ミュンヘン大学のアンゲラ・シユウ教授から直接、気象学に始まる気候療法全般について講義を受け、易度や性質の異なる複数のコースを実地で歩き、気候療法型地形療法について学んできました。以来10年以上にわたる研鑽の成果を、かつて医学を学んだ福井の地に恩返ししたいと考えています。

【実績】 ドイツで学んだ気候療法に基づき、福井市および近郊在住の地域住民を対象に、平成26年度～平成28年度のそれぞれ春と秋に、越前市の八ッ杉千年の森(中山気候)と大学附属病院に隣接する福井県グリーンセンター(低地気候)において、短縮版・気候療法プログラムを開発、実践しました。

同プログラムのセット終了時には、気分を評価するPOMS(Profile of Mood States- Brief Form Japanese Version)の「緊張-不安」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」の気分尺度が有意に改善しました。

春の参加を契機に運動習慣が付き、秋には、体格だけでなく、運動前後・運動中の血圧・心拍数に明らかな変化が出現した参加者もいました。自然豊かな場所で、楽しい経験の中で伝えたことは、参加者に無理なくポジティブに受け入れられ、行動変容につなげ得ることが分かりました。

【本企画の目的・趣旨・内容・タイムテーブル】 従来の半日で終了する気候療法プログラムを取り込んで発展させた新たな一泊二日型の気候療法体験会を実施します(表1)。 県外居住者も含め、一般住民を対象にしたフィジカルとメンタル両面からの健康増進・疾病予防、および介護予防を目的とします。

運動不足、虚弱体質、肥満症、メタボリックシンドローム、病後の回復期などは良い適応です。

ただし、心筋梗塞・脳梗塞などの重篤疾患発症直後や、重度の高血圧、糖尿病性足病変などのために、医師から屋外での軽い運動も禁止されている人や、日光過敏症・エリトマトーデスなどのために太陽光に当たってはいけない人などは、参加に適しません(迷う場合は事前に相談して下さい)。本プログラムは、ドイツで行われている保養地(クアオルト)滞在型のプログラムを参考に、参加者の行動変容に結びつく教育的内容を盛り込んでいます。さらに、天候に左右されにくいプログラムとなるよう考慮しています。降雨の時間帯があれば、実施内容の順序を適宜入れ替えます。

表 1 北潟湖周辺での気候療法体験会（一泊二日型）

10月7日	参加者現地集合	9:30 受付開始、福井県立芦原青年の家 TEL0776-79-1001
		10:00 迄に集合 あわら市北潟 153-227
芦原青年の家オリエンテーション	10:00～10:30	2日間のスケジュール説明と自己紹介
ウォーキングコースの紹介	10:30～12:00	
ヘルスチェック		
昼食	12:00～13:00	毎回の食事は、季節の地元食材を使用し、カロリーとバランスに配慮した内容です
気候療法実践 ①	13:30～17:00	北潟湖畔コース
夕食・入浴	17:30～19:30	芦原青年の家
気候療法 レクチャー	20:00～21:00	気候療法の知識を得て目的を明確にします 海洋性気候と気候療法について
レクリエーション・自由時間	21:00～22:00	ドイツの滞在型気候療法プログラムにも取り入れられています
消灯・就寝	22:00	芦原青年の家

10月8日

起床・清掃	6:00～7:30	芦原青年の家
朝食	7:30～8:30	芦原青年の家
気候療法実践 ②	9:00～12:00	北潟国有林&海浜コース
昼食	12:00～13:00	芦原青年の家
福井県のアクティビティ施設紹介 温泉の話 等	13:00～14:00	芦原青年の家
まとめ	14:00～15:00	芦原青年の家
現地解散	15:00	

天候によりスケジュールに変更のある場合があります。

参加可能人数：20名まで（県外参加者も含む）、1分間80歩ぐらいでウォーキングできる方。
ウォーキングできる服装、ウォーキングシューズ、帽子、タオルなど用意願います。
詳細はお申し込みいただいた方に送付いたします。

参加可能年齢：18才以上

参加料 1万円（4回の食事を含めた宿泊費、保険加入費、資料代、生理学的データの計測費用を含んでいます）（ただし、現地までの往復交通費は含まれません）

スタッフ人数：6名（環境保健学教室員その他）うち1名は、福井大学医学部環境保健学の金山（医師、日本温泉気候物理医学会認定温泉療法医、ドイツ気候療法士）が2日間とも担当させていただきます。

資材：血圧計、計測機器類、配布資料、PC、文房具等は、大学から持ち込みで実施いたします（スクリーンとプロジェクタは現地備え付けの物をお借りいたします）

なお、参加者には、簡単なアンケートへの回答、血圧・体格測定、唾液検査・指先での血液採取など痛みの少ない簡単な検査への協力をお願いし、後日、結果をフィードバックいたします。
気候療法プログラム参加後からの行動変容が非常に重要となりますので、是非、参考にして、この貴重な体験をこれからの日常生活の中で活かしてください。

気候療法体験会（一泊二日）参加申込書

下記宛 FAX または各項目をメール願います。 9月30日締め切り

ふりがな

氏 名（ ） 性別（男・女）

生年月日（ ）

住 所（〒 ）

電話番号（ ）

E-mail（ ）

上記の情報は、今回の体験会でのみ使用いたします。

福井大学医学部環境保健学 金山ひとみ

福井県自然観察指導員の会

申し込み：お問い合わせ：NPO 法人 農と地域のふれあいネットワーク

TEL：0776-52-6464

FAX:0776-52-6465 携帯：090-4328-9796

E-mail：nou-net@grape.plala.or.jp