

白樺美林ウォーク

日本一の「白樺美林」を眺めながらのんびりとウォーキング。木漏れ日の適度な紫外線と高原の冷涼な風を全身で感じリフレッシュ。雄大なブナ林でのハンモックは非日常空間へと連れていってくれます。



たくさんの
白樺に囲まれて
リフレッシュ!



チェックシート

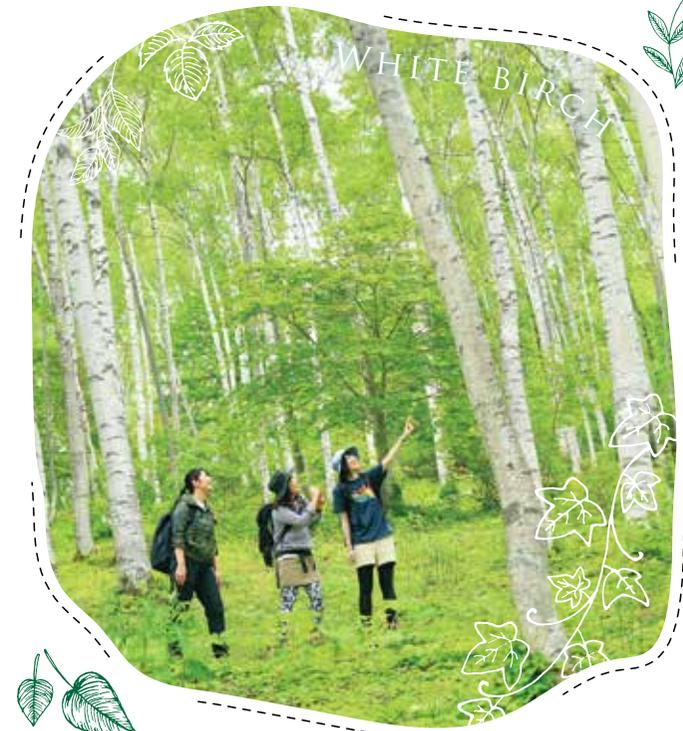
本日の体調	かなり良い ・ 良い ・ 普通 あまり良くない ・ 悪い	
血圧	/	mmHg
脈拍	拍 / 分	
昨日の睡眠時間	時間 分	(普段に比べて) 多い ・ 普通 ・ 少ない

※収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 110mg/dl 以上の方は本プログラムへ参加できませんので、ご了承ください。

ココロとカラダ美しく

久慈セラピー Kuji Therapy

平庭白樺美林ウォーク



やや涼しい

ASHRAE scale

+3	暑い
+2	暖かい
+1	やや暖かい
0	不感
-1	やや涼しい
-2	涼しい
-3	寒い

主観的な感覚で「やや涼しい」(表で-1)と感じるように、暑くなってきたら袖をまくったり衣服を調節しながらウォーキングします。

★ キーワードは
「冷たくさらさら」

「やや涼しい」(体表面温度2℃低く)を保つことで、運動効果が2倍につながります。

久慈市特有の冷涼な風と、森を歩くことで木漏れ日の適度な紫外線を浴びながらリフレッシュできます。木漏れ日による適度な紫外線は「ビタミンD活性(骨形成)」「皮膚炎の改善」「気分の改善」に効果があります。ただ歩くだけでなく、自宅でも実践できる「地形や

大木を利用したストレッチ」や「脳活性ゲーム」をしながら、楽しく運動します。

自然を楽しむ

日常生活や普段の運動 に役立つ4つのポイント

ニコニコ

Borg scale

19	最高にきつい
18	
17	非常にきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	やや楽である
10	
9	楽である
8	
7	非常に楽である

高血圧の人には、できるだけ自然の呼吸で全力の40%~50%に相当するやや軽度の有酸素運動がよいとされています。

(左表の13~11)

この強度は、やや汗ばむ程度で、人と会話しながら続けられることから「ニコニコペース」と呼ばれています。

★ 無理なく自分の体力に合ったスピードで

★ 気候療法の4要素を体感

- 清浄な空気(空気)… 気管支疾患改善、アレルギー改善
- 可視光線(光)……… 体内リズムを整える、睡眠ホルモン生成
- 冷気と風(冷刺激)… 血液循環機能アップ、体温調整機能アップ
- 太陽光(適度な紫外線)

…………… ビタミンD活性(骨形成)、皮膚炎改善、気分の改善

気候療法4要素

あなたを変える「こちよい時間」

久慈セラピーは、ドイツなどで親しまれている「気候療法」を取り入れ、自然の恵みを利用した健やかな心と体をつくる健康増進プログラムです。気候療法の中でも、「タラソセラピー」や「森林浴」を活用したプログラムをラインナップし、久慈での「こちよい時間」を提供しています。

久慈市 ふるさと体験学習協会

〒028-0051 岩手県久慈市川崎町1-1 久慈市観光交流課内
TEL 0194-75-3005 FAX 0194-75-3007

ココロとカラダ美しく
**平庭
 白樺美林
 ウォーク**
 ルートマップ



至九戸↗

↑至久慈

鼻黒岳
970.9

平庭高原スキー場

G ゴール
S スタート
平庭山荘
 ㉿ P WC ㊚

白樺荘

P WC
 キャンプ場

平庭峠

塩の道



レストラン
 白い森

緩やかな坂

やや急な坂

平庭高原

878

富士見平

森のこだま館

くずまきワイン

P WC ㉿
 森の館ウッディ



至盛岡・
 葛巻町内↓

侍浜タラソテラピーウォーク

三陸復興国立公園内のみちのく潮風トレイルを歩き、エアロゾル(海塩粒子)を身体に吸収することで好影響を与えていきます。森林が隣接する海岸で木漏れ日を浴びながらリフレッシュできます。地形を活かして筋力と持久力のアップにも効果的です。



心地いい潮風を浴びながらハンモック

チェックシート

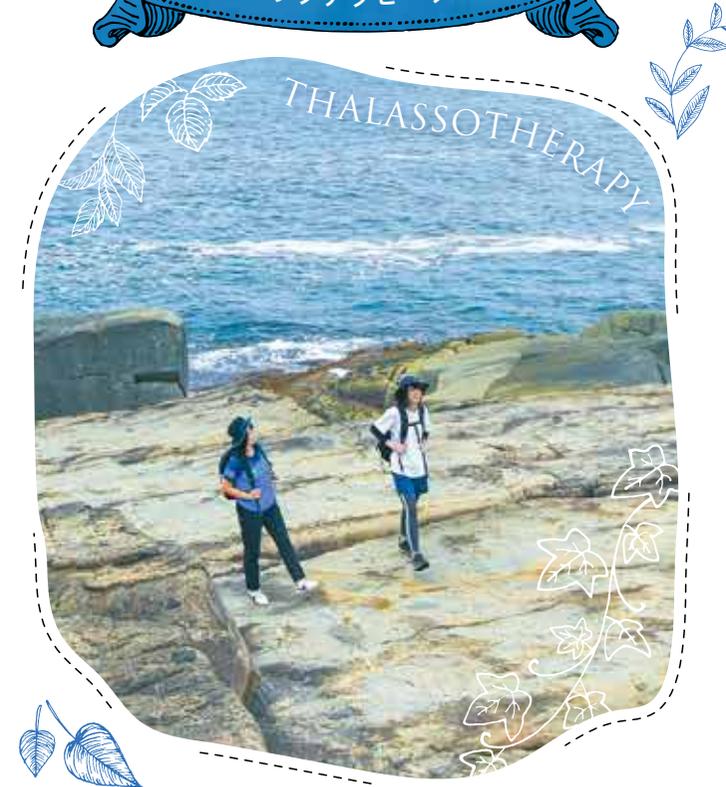
本日の体調	かなり良い ・ 良い ・ 普通 あまり良くない ・ 悪い	
血圧	/	mmHg
脈拍	拍 / 分	
昨日の睡眠時間	時間 分	(普段に比べて) 多い ・ 普通 ・ 少ない

※収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 110mg/dl 以上の方は本プログラムへ参加できませんので、ご了承ください。

ココロとカラダ美しく

久慈セラピー Kuji Therapy

侍浜タラソテラピーウォーク



やや涼しい

ASHRAE scale

+3	暑い
+2	暖かい
+1	やや暖かい
0	不感
-1	やや涼しい
-2	涼しい
-3	寒い

主観的な感覚で「やや涼しい」(表で-1)と感じるように、暑くなってきたら袖をまくったり衣服を調節しながらウォーキングします。

★ キーワードは「冷たくさらさら」

「やや涼しい」(体表面温度2℃低く)を保つことで、運動効果が2倍につながります。

久慈市特有の冷涼な風と、森を歩くことで木漏れ日の適度な紫外線を浴びながらリフレッシュできます。木漏れ日による適度な紫外線は「ビタミンD活性(骨形成)」「皮膚炎の改善」「気分の改善」に効果があります。ただ歩くだけでなく、自宅でも実践できる「地形や

大木を利用したストレッチ」や「脳活性化ゲーム」をしながら、楽しく運動します。

自然を楽しむ

日常生活や普段の運動 に役立つ4つのポイント

ニコニコ

Borg scale

19	最高にきつい
18	
17	非常にきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	やや楽である
10	
9	楽である
8	
7	非常に楽である

高血圧の人には、できるだけ自然の呼吸で全力の40%~50%に相当するやや軽度の有酸素運動がよいとされています。

(左表の13~11)

この強度は、やや汗ばむ程度で、人と会話しながら続けられることから「ニコニコペース」と呼ばれています。

★ 無理なく自分の体力に合ったスピードで

★ 気候療法の4要素を体感

- 清浄な空気(空気)… 気管支疾患改善、アレルギー改善
- 可視光線(光)……… 体内リズムを整える、睡眠ホルモン生成
- 冷気と風(冷刺激)… 血液循環機能アップ、体温調整機能アップ
- 太陽光(適度な紫外線)

…………… ビタミンD活性(骨形成)、皮膚炎改善、気分の改善

気候療法4要素

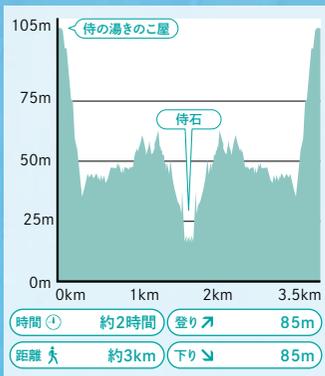
あなたを変える「こちよ時間」

久慈セラピーは、ドイツなどで親しまれている「気候療法」を取り入れ、自然の恵みを利用した健やかな心と体をつくる健康増進プログラムです。気候療法の中でも、「タラソテラピー」や「森林浴」を活用したプログラムをラインナップし、久慈での「こちよ時間」を提供しています。

久慈市 ふるさと体験学習協会

〒028-0051 岩手県久慈市川崎町1-1 久慈市観光交流課内
TEL 0194-75-3005 FAX 0194-75-3007

ココロとカラダ美しく
侍浜
 タラソテラピー
 ウォーク
 ルートマップ



前浜漁港

岩場海水プール

川津内漁港

北侍浜野営場

横沼漁港

横沼展望台

侍石

侍の湯きのご屋



田子の木漁港

田子の木



0m 250m 500m

279

279

十二支巡りウォーク

久慈市中心部は、至近距離で十二支巡りが出来る全国でも珍しい場所です。十二支巡りとは、各干支を祀る神社を巡りその守り本尊から守護とご利益を頂こうという厄除開運巡りのこと。このプログラムは、約2〜3キロのコースを、ストレッチや脳活性ゲームをしながら約2時間かけてゆっくり歩き、厄除開運祈願と「健康の気づき」を得るものです。

木漏れ日を
浴びながら
ストレッチ



チェックシート

本日の体調	かなり良い ・ 良い ・ 普通 あまり良くない ・ 悪い	
血圧	/	mmHg
脈拍	拍 / 分	
昨日の睡眠時間	時間 分	(普段に比べて) 多い ・ 普通 ・ 少ない

※収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 110mg/dl 以上の方は本プログラムへ参加できませんので、ご了承ください。

ココロとカラダ美しく

久慈セラピー Kuji Therapy

開運！十二支巡りウォーク



やや涼しい

ASHRAE scale

+3	暑い
+2	暖かい
+1	やや暖かい
0	不感
-1	やや涼しい
-2	涼しい
-3	寒い

主観的な感覚で「やや涼しい」(表で-1)と感じるように、暑くなってきたら袖をまくったり衣服を調節しながらウォーキングします。

★ キーワードは
「冷たくさらさら」

「やや涼しい」(体表面温度2℃低く)を保つことで、運動効果が2倍につながります。

久慈市特有の冷涼な風と、森を歩くことで木漏れ日の適度な紫外線を浴びながらリフレッシュできます。木漏れ日による適度な紫外線は「ビタミンD活性(骨形成)」「皮膚炎の改善」「気分の改善」に効果があります。ただ歩くだけでなく、自宅でも実践できる「地形や大木を利用したストレッチ」や「脳活性ゲーム」をしながら、楽しく運動します。

自然を楽しむ

日常生活や普段の運動 に役立つ4つのポイント

ニコニコ

Borg scale

19	最高にきつい
18	
17	非常にきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	やや楽である
10	
9	楽である
8	
7	非常に楽である

高血圧の人には、できるだけ自然の呼吸で全力の40%~50%に相当するやや軽度の有酸素運動がよいとされています。

(左表の13~11)

この強度は、やや汗ばむ程度で、人と会話しながら続けられることから「ニコニコペース」と呼ばれています。

★ 無理なく自分の体力に合ったスピードで

★ 気候療法の4要素を体感

- 清浄な空気(空気)… 気管支疾患改善、アレルギー改善
- 可視光線(光)……… 体内リズムを整える、睡眠ホルモン生成
- 冷気と風(冷刺激)… 血液循環機能アップ、体温調整機能アップ
- 太陽光(適度な紫外線)

…………… ビタミンD活性(骨形成)、皮膚炎改善、気分の改善

気候療法4要素

あなたを変える「こちよい時間」

久慈セラピーは、ドイツなどで親しまれている「気候療法」を取り入れ、自然の恵みを利用した健やかな心と体をつくる健康増進プログラムです。気候療法の中でも、「タラソセラピー」や「森林浴」を活用したプログラムをラインナップし、久慈での「こちよい時間」を提供しています。

久慈市 ふるさと体験学習協会

〒028-0051 岩手県久慈市川崎町1-1 久慈市観光交流課内
TEL 0194-75-3005 FAX 0194-75-3007

ココロとカラダ美しく

開運！ 十二支巡り ウォーク

ルートマップ

平成29年8月から3ヶ月間、週3日、約1時間、十二支巡りウォークを行うことによって、収縮期・拡張期血圧及びHbA1c(血糖値の指標)の有意な低下、中性脂肪の減少傾向、HDLコレステロールの有意な増加が認められました。これにより、生活習慣病予防に効果があることが医科学的に証明されました。

〈被験者〉毎日ウォーキング参加者 9名
毎日ウォーキング不参加者 9名 計18名
〈調査機関〉一般財団法人日本健康開発財団
〈倫理委員会〉平成29年8月9日実施(平成29年8月10日承認)



0m 50m 100m



久慈市情報交流センター
YOMUNOSU

久慈駅



久慈川