



▲山形県上山市の横戸市長と。上山市はクアオルトに力を入れています



自然を活用した健康増進の資格取得のために山形県へ

8月終わりから9月にかけて、4泊5日で「クアオルト・テラポイント」というガイド資格を取得するため山形県上山市かみのやましに滞在しました。

クアオルトはドイツ語で「療養地・健康保養地」を意味します。日本では「クアオルト健康ウォーキング」として注目され、簡単に言うと、森林を活用した軽い自然散策を通じて心と体の安らぎを取り戻し、健康増進するものです。

このウォーキングは気候性地形療法という運動療法が基本。キーワードは2つ、

- ① 自分の体力に合ったスピードでウォーキングをする。頑張りすぎない。
 - ② 体表面温度が平均2℃低い程度の「冷たくさらさら」にし効果を上げる。
大自然を満喫しながら、無理なく免疫力めんえきや呼吸器系を強化し、生活リズムの調整、持久力を強化する利点があります。
- 医師などの講義で、基本的な体の仕組みを学び、ガイドの実践講習では、参加者一人一人の顔を見ながらコミュニケーションをとり、体調の変化を敏感に感じることが一番大切です。何が起きても、的確な判断が出来るように備えることも大切です。

私は普段、ダンス講師として指導にあ



◀ベテランの先生から、参加者の健康を守る意識を学びました



▲アオモリトドマツを植樹しました



▲一日森林管理署長になりました

たっているの、健康を守りながら運動指導をする考え方を学べたことは大切な財産になりました。

山形滞在中では、かみのやま温泉時代屋さんにお世話になりました。

丸一日、座学と実習でへとへとになったところに、新鮮野菜を沢山使った大満足なお食事をいただきました。やはり地元食材をつかった食事は旅の一番の楽しみですね。クアオルトを学びながらかみのやま温泉の魅力をつつぷり教えて頂き堪能しました。

長い講習を経て、無事に「クアオルト・テラポイント」の試験に合格したときは本当に嬉しかったです。指導者としてはまだまだこれからですので引き続き勉強頑張ります！そしてクアオルト・テラポイントとして沢山の方に自然の魅力を発信出来る機会を増やしてまいります。

蔵王で樹木の害虫被害を視察

山形森林管理署の一日森林管理署長として、アオモリトドマツの移植をしに蔵王の山頂まで行きました。

蔵王の樹氷は有名ですが、その元となるアオモリトドマツが害虫によって枯れて困っていると聞いていました。その光景は想像以上で、山頂の景色一面枯れており、この問題の深刻さに驚きました。

木は植えてもすぐに大きくはなりません。ですが少しずつでも、負けずに枯れないで育ててほしいです。そんな思いを込めて移植しました。

山形県の2つ体験は、私を強くしてくれました。山形県は、私を強くしてくれました。ありがとうございます。ありがとうございました。