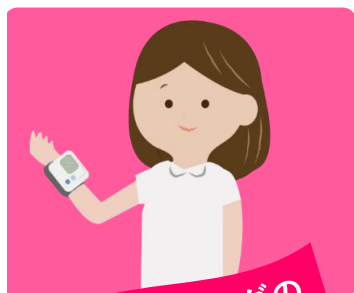


本研究における主な発見

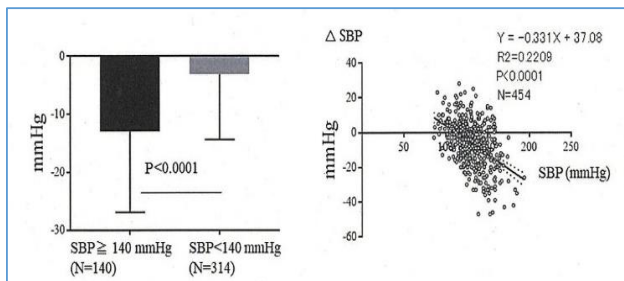
収縮期血圧・拡張期血圧ともに血圧が高いほど顕著に降下



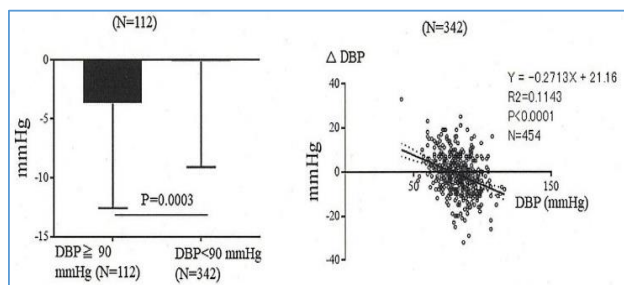
ウォーキングの
前後に血圧測定



収縮期血圧降下(Δ SBP)は、**収縮期血圧 ≥ 140 mmHgの集団の方が収縮期血圧 < 140 mmHgの集団より有意に大きく、収縮期血圧と収縮期血圧降下(Δ SBP)とは負の相関関係にあった**



拡張期血圧降下(Δ DBP)は、**拡張期血圧 ≥ 90 mmHgの集団の方が拡張期血圧 < 90 mmHgの集団より有意に大きく、拡張期血圧と拡張期血圧降下(Δ DBP)と負の相関関係にあった**



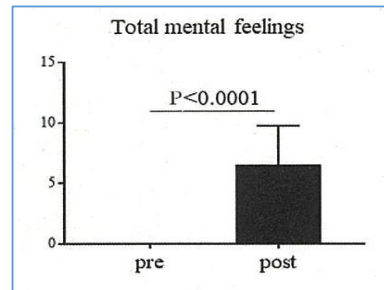
精神状態・気分の改善が認められた



自然の中を安全に
歩いて気分爽快

講座参加者にウォーキング後、次の10項目の変化を尋ねる調査票を記入してもらい結果を点数化することにより評価

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 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 | |



悪化(-1) 変化なし(0) 改善(+1)

今回の研究の過程で整理されたクアオルト健康ウォーキングの利点



一般のウォーキングと比較して

- ◆ 森林浴、河川の水音、眺めの良い丘、四季折々の植物、鳥のさえずりなど気持ちの良い環境の中を歩くことができる
- ◆ 2人の指導者がウォーキングに同伴し適切なアドバイスが受けられる
- ◆ ウォーキングの前後に血圧を計測するなどし体調確認を行う
- ◆ コース途中の定められた地点で心拍数を計測することにより、目標心拍数(160-年齢)/分を確認しながらリスクの少ない適切な運動強度が保たれる

有酸素運動の効果として、血圧の降下やメンタルヘルスの改善を報告する先行研究もありますが、今回の研究によりクアオルト健康ウォーキングの運動効果が明確になり、参加者の皆さんに良い影響を与えていることが確認できます

