

# “五島ジオ・クアオルトウォーキング”で 健康寿命を延ばそう

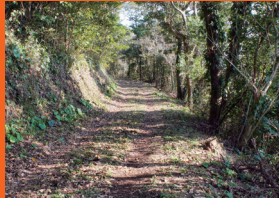


# 火ノ岳をさるく

ひのたけ

ジオパークは、地質学的・歴史的な意義があるのはもちろんですが、現在を生きる人の健康に役立てることもできます。ウォーキング(有酸素運動)と森林浴は、健康寿命を延ばすことや健康維持につながる事が研究で実証されています。ジオパークは、最も大切な健康と命を守るために、島民と旅行者の身近な資源として活用できます。

ジオパークがもつ特徴のある地形と自然を活用したクアオルトウォーキングとして、“ジオ・クアオルトウォーキング”という新しい用語を提唱します。鬼岳火山群の中で、火ノ岳(標高 314m)は、アクセスの良さ、山道の傾斜や変化、歩数、脂肪燃焼を効率よく行うための運動強度、樹木の状況(冬でも椿などの常緑樹があります)などから、運動療法と森林療法として医学的エビデンスのあるセラピーロードであり、雄大なジオパークを感じるパワースポットでもあります。

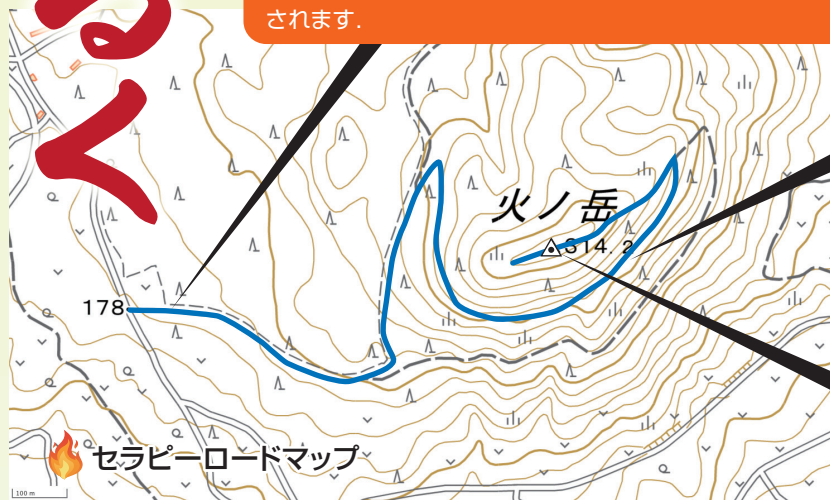


登山口(五島市上崎山町)から中腹までの一部はコンクリート舗装です。四季折々の草木との触れ合いとその香り、鳥のさえずり、風の音、木もれ日などで心身が癒やされます。

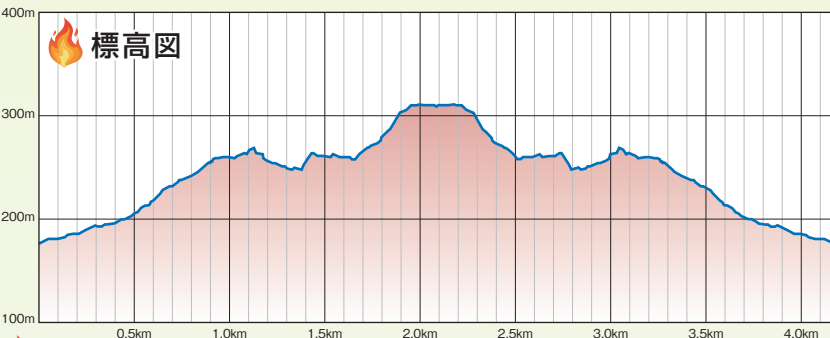
登山口のGoogleマップ上の位置は、  
<https://maps.app.goo.gl/kj4ZiAY8HKUpvU6k8>  
(QRコードは右)で、  
福江港ターミナルから車で約16分です。



山頂近くの火ノ岳神社には、山の神と火の神をまつた祠があります。時間があれば、参拝するとよいでしょう。



セラピーロードマップ



山頂は草原が広がっており、360度大自然のパノラマを楽しめます。ここからの鬼岳全体の眺望は、まさしく絶景です。頂上には三角点標石がありますので、探してみてください。

## 活動量情報

歩行距離：約4.2km <sup>1)</sup>	累積標高(登り)：約133m <sup>1)</sup>
往復所用時間：平均75分 <sup>2)</sup>	歩数：平均7,026歩 <sup>2)</sup>
活動カロリー：平均202.0kcal <sup>2)</sup>	脂肪燃焼量：平均13.2g <sup>2)</sup>

- 五島列島方言の“さるく”とは、歩くという意味です。
- 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。
- クアオルト(Kurort)とは、ドイツ語で健康保養地を意味し、自然を活用して健康づくりをする場所です。
- 火ノ岳周辺は、携帯電話(衛星携帯電話を除く)は圏外の場所が多いため、注意が必要です。
- 地図は、国土地理院が提供している地理院地図を編集・加工して使用しました。
- このフライヤーは、2023年度五島列島(下五島エリア)ジオパーク活動支援助成金(五島列島ジオパーク推進協議会)の支援を受け、制作しました。

制作：法橋 尚宏(神戸大学医学部)

関連ウェブサイト：<https://holisticnursing.jp/>

1) 国土地理院が提供している地理院地図から算出しました。  
2) 20歳から59歳までの実測データです(個人差があります)。