

次世代型健康づくりに関する考察と提案(その1) : 自然療法を主体としたドイツのケア制度を参考にして

福岡, 孝純 / 林, 江美 / Fukuoka, Takazumi / Hayashi, Emi
/ 佐藤, 由夫 / Sato, Yoshio

(出版者 / Publisher)

法政大学体育研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学体育研究センター紀要 / 法政大学体育研究センター紀要

(巻 / Volume)

14

(開始ページ / Start Page)

11

(終了ページ / End Page)

28

(発行年 / Year)

1996-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004914>

次世代型健康づくりに関する考察と提案（その1）

The Study and Proposal on Health Care of Next Generation (Part. 1)

—— 自然療法を主体としたドイツのクーア制度を参考にして ——

—— in Reference to the German “Kur” System Mainly
Composed of Natural Care ——

福岡 孝純（法政大学）

佐藤 由夫（日本スポーツ環境研究所）

林 江美（日本スポーツ環境研究所）

（キーワード）

Key word

自然療法

natural care (Kur)

健康保養

health and recreation

健康保養地

health resort

地形療法

geomorphologic therapy

海洋療法

thalassotherapy

1. はじめに

我が国の国民総医療費は、現在24兆円であるが、これが2000年には38兆円そして2022年には70兆円にもなるという。しかもこの医療費の3割を占めるのが薬剤費である。今迄に薬剤費の突出をなくす為に厚生省では、81年の大改正以降現在まで10回の薬価切下げを行ってきた。そして今回も又薬価の切下げによりバランスを保つ方向へと行くようだ。しかし実際には今回初めて医師会側と製薬業界の間の意見調整がつかない状況にまでなっている。これには、国が「公定価格」として決めた薬価に対する医師側の値引きによる薬価差益の問題もからみ、複雑な状況となっている。しかしよく考えてみると、これこそ消費者つまり市民不在の斗争である。過去の薬価切下げは、同一利益確保の為に必然的に薬の処方量の量的拡大を引き起こすことになる。こうして我が国に薬漬けの医療が定着化したのである。しかし本来人間の生体は、その完成までに数百万年の歴史を費やしており、少なくとも1万年前と今とは、その遺伝子構成はほとんど変化していない。最近の院内感染とか薬漬けによる慢性疾患には、実は人間の免疫システムが過剰の薬物刺激により損なわれ、機能低下が起こっている為であることが多くの専門家により指摘されている。重要なことは人間が生物体であるということを正しく認識し、その独自の免疫能力の強化による生命の活性化を図らない限り、自然の生命力を失った人間は、本来の人間の生物学的な機能を失ってゆくことになる。技術文明

の進展によって、国民生活が利便快適になると共にマイナス要因として生体に関する種々の公害物質、食質添加物の影響、或いは情報化の進展による各種のストレスなどが加速的に増大する傾向は増加する一途である。このような中で本来人間が有している自然治癒能力に主体を置いて、健康の回復や維持向上を図ってゆくのが自然療法の考え方である。次世代（21世紀）を考えた健康保養は、薬剤に頼るだけでなくできるだけ人間が自然に則した生活の中で生命力の強化をその内部から図ってゆくことが重要である。ここではそのような視点に立ってどのようなヴィジョンが必要であるか？ということに研究考察を加えることとする。

2. 基本的考え方

自然療法を主体とした健康保養活動は、疾病者の治療・療養はもとより、半健康人の健康回復、健康な人のより一層の健康増進に寄与するものである。ドイツではクーア制度として位置付けられており、1989年の健康政策の見直し時においても高く評価され、健康づくり施策の重要な構成要素になっている。我が国でも今後は、このような健康保養政策の整備が必要といえる。

本来の健康保養活動は、生体のもつ自然治癒能力を引き出すことが目的であることから、日常生活圏から離れる場合には、通常最低1週間から2週間の期間が必要である。また活動には各種の健康保養に適した専門の施設が必要なので、これらについても整備することが条件となる。

健康保養活動を具現化するには、健康保養地、健康保養施設、サービス、スペシャリスト（専門指導者）、専門ソフトについての総合的な整備が不可欠であり、その利用形態は医療保険等の適用によるものとプライベート（受益者負担）の双方が考えられる。

我が国で健康保養活動を施策として展開するには、豊かな自然環境（山岳、高原、峡谷、半島、海浜、島嶼）を利用し、古くから取り入れてきた温泉を医学的視点から見直し、活用することが望まれる。また、ドイツをはじめとする「クーア」先進国の方式のうち、優れたものは積極的に導入する、あるいは参考にしていくことも有効である。

健康保養施設の立地は、自然の豊かな高次生活圏が最も望ましいが、水治療、理学療法や運動療法などについては、日常生活圏に立地し、日常生活の範囲内で利用できることが望まれる。また、弱者や高齢者に対して在宅の健康保養活動ができるような配慮も必要となつてこよう。なお、21世紀において、自由時間、スポーツ活動と、この健康保養活動とは連携を図り、よりきめ細かなスポーツ・スポーツ的健康づくり活動が行われることが望ましい。

ちなみに、クーアとは本来ドイツ語のクーア（K U R）、英語のC U R E、即ち「治療」を意味する言葉であって、「疾病者や健常者が生物学的（身体的）および心理的（精神的）に回復（再生）するための基本的プロセスを行うこと」である。つまり、クーア活動とは、本質的には「生体の損なわれた、あるいは弱体化した状況を、その症状の回復に適切な（自然）環境の中で種々の物理的、化学的、心理的な処理を含む総合的な処方を下し、生体の自然治癒能力を引き出し、時間をかけて

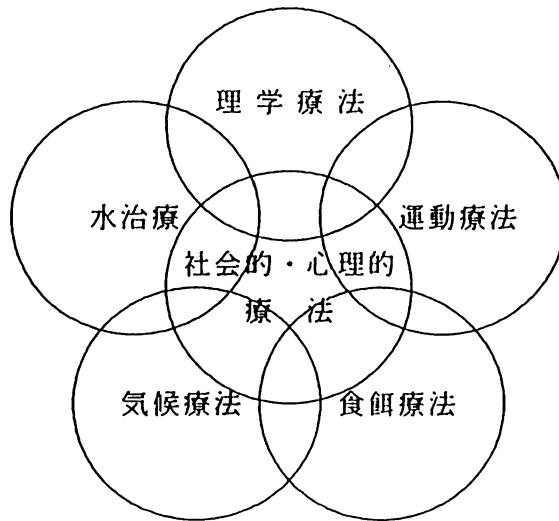
（2～6週間）その症状の改善を図るもの」を意味する。

3. ソフトウェア・ヒューマンウェア

＜健康保養プログラム＞

健康保養活動のソフトウェアは、気候療法、水治療、理学療法、運動療法、食事療法などが必要である。これに社会的、心理的療法を加え、時間、空間の利用に関するライフスタイルの提案として、ホリスティック（全体性のある）ソフトを提供することが望まれる（図表1）。

図表－1 プログラムの基本構成



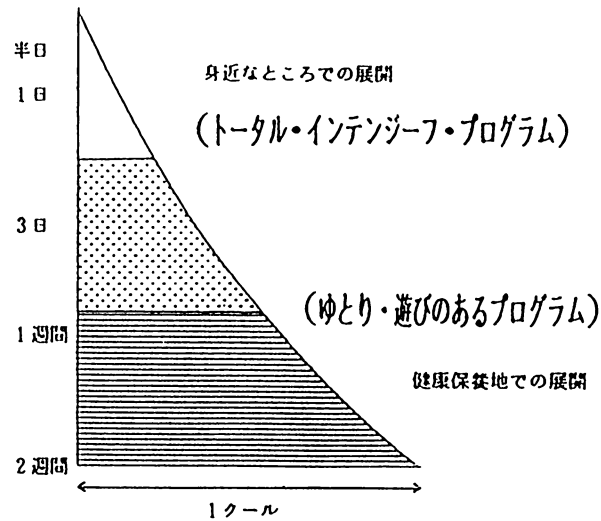
健康保養活動は、専門ドクターの処方により、一定期間（1、2週間）を1クールとしてプログラムを作成し種々のメニューを消化する形式で行うものを基本とする。また、短期プログラム、あるいは居住地域内での健康保養活動の実践を可能とするプログラムの作成も必要である。これらのメニューの例としては、各種温泉浴、あるいは水浴、気泡浴、灌水浴、全身浴、部分浴、座浴、四肢浴、クナイプ浴、蒸し風呂、サウナ、マッサージ（各種）、パック、ファンゴ、運動療法、各種体操、運動浴、電気治療法、空気浴、水冷浴、各種浴剤、飲泉、鍼、灸、指圧、ダンシングセラピー、サウンドセラピー、オーディオビジュアルセラピー、ハンドリングセラピー、詩的（俳句）セラピーなどがあげられる。

また、健常者に対しては、普遍的な共通プログラムに裏付けされた「遊びの要素を多く含んだ健康保養プログラム」や休養、リラックスを中心としたプログラムの提供も必要である。（図表2）。

＜指導者＞

健康保養活動のケアを行う人材はハードウェアの維持管理を行う人間、ソフトウェアに関与す

図表－2 プログラムの展開



る人間とに大別できる。専門ドクターのほかに、特にソフトウェアに關与する職種は多く、専門プログラマー、専門指導士および治療、療養処方为重点的に行う医用浴療士、病人体操師、マッサージ師、理学療法士、栄養士、カウンセラー、運動指導士などによって構成される必要がある。

(1) 専門ドクター

患者に処方の種類や期間、メニューなどを指示する。

(2) 専門プログラマー

専門ドクターの指示に従い、患者のパーソナル・プログラムを作成する。

(3) 専門指導士（マネージャー）

専門プログラムに沿って実行させ、管理をする。

(4) 医用浴療士、病人体操師、マッサージ師、理学療法士、栄養士、カウンセラー、運動指導士

各種のプログラムを直接患者、あるいは利用者に指導する人材

日本においては、専門の人材を系統的に養成および研修する段階になっていないことから、今後新たに制度を定めて、我が国の状況に対応した健康保養活動のヒューマンウェア像を確立させる必要がある。また、従来からある鍼、灸、マッサージ、指圧や理学療法の技術および看護婦（士）、栄養士、保健婦などの資格を有する人材を効果的に取り込んだシステムの構築も必要と考えられる。

<ソフトウェア>

(1) 健康保養地

健康保養活動の場と施設を整備するにあたり、まず必要とされることは良好な健康保養活動環境の確保である。都市化、工業化、モータリゼーション、農業振興、観光開発により損なわ

れた自然環境を人間の健康増進に寄与するように保全、あるいは改良することが必要である。これには、単に自然景観上の美しさのみではなく、生（体）気候学的な観点も考慮する必要がある。健康保養活動に適した環境の健康保養地を指定し、種々の環境保全および改良の措置をとることが望まれる（図表3）。

図表－3 健康保養地の整備の留意点

1. 自然環境の保全に細心の注意を払うとともに、これを積極的に活用する。
2. オープンスペースを十分取り込む。（健康保養公園の整備）
3. 気候や水・温泉効能、あるいは運動効果などと健康増進の関係を正確に把握する。
4. 施設および周辺を含めたデザインコントロールをする。
5. 医療、治療の活動にとどまらず、これからの各種のニーズ、ウェンツに対応した新しいアクティビティを加味する。
（脱ストレス、気分転換、治療、保養、ファッション、スポーツ、カルチャー、異体験、ホビー、学習など）
6. 地域振興的立場から経済的バランスをよく検討する。

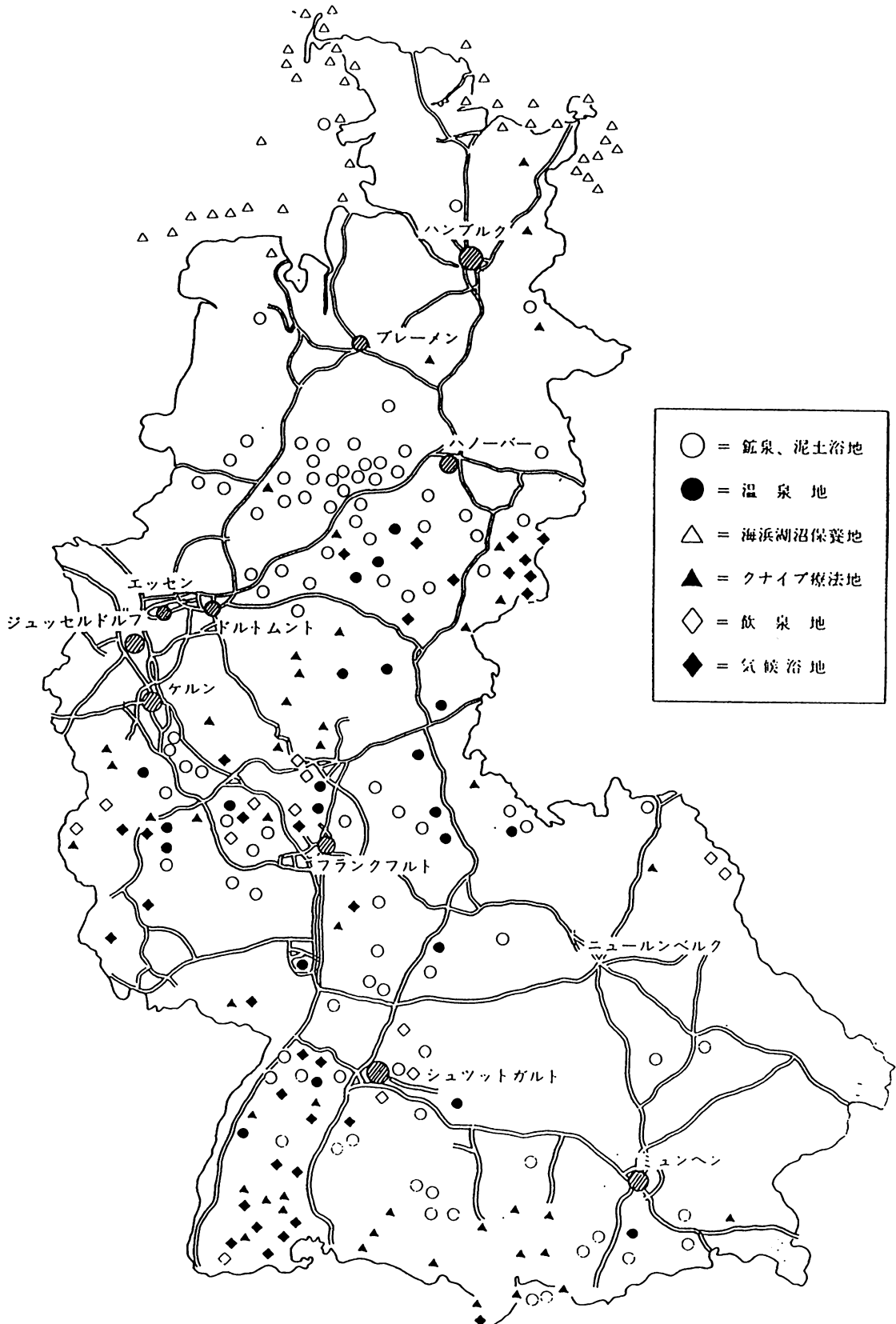
1 健康保養活動に必要な施設・機器についてもこれらの機能評価を行い、施設・機器の標準化を行うことが必要である。また、環境と健康との関係についても生（体）気候学的な調査・研究をさらに行うことが必要とされる。元来我が国では、気候に関しては天気予報のように天候の解明・予知などには努力がなされているが、健康と気候との関わりについても基本的な調査・研究を進めていく必要がある。図表4は、ドイツ（旧西ドイツ部）のクーア・オルトの分布図を示したものである。

刺激性とは、低温時において風が比較的強く、また太陽光などの熱線の照射量が少ないために冷却量が多いこと。また1日のリズムの中で温度の変化が激しいこと。太陽光や空からの放射線（紫外線を含む）の強度が大きいこと。ドイツではこの刺激性気候は主として西、あるいは北西、北の天候により涼しい、あるいは寒い海の不安定、不規則なしばしば強く吹く海風により形成される。

酸素分圧は少なく、日中の温度、湿度の変化量が大きい。また、山岳地の風上側では空気（風）の滞留により強くなり、また風下側（フェーン側）では明らかに弱くなる。北海側ではバルト海側に比べて強い。

負荷性とは、高温で湿度が高く、むっとする気候、水蒸気圧の下限は約12ミリメートルであり、これは等価温度にすると50℃に相当する。特徴は太陽光の減少、特に紫外線の不足、空気の汚染である。また湿った寒さや霧もこれに相当する。気候的には夏季にしばしば温暖前線と組合わさってあらわれる。

図表-4 クーアオルト分布図



また冬季は逆転性気候により発生する。地形的には川のある谷間の低地、山間峡谷部、盆地のような所である。

快適性とは、日中の蒸発による冷却量の少ないこと。日照が豊かでしかも多すぎないこと、空気が清浄でとくに自然の樹木などによるエアロゾールがあること。通常このような快適性の気候は標高300メートル以上の森林の周辺にはじまり、350～500メートル位の標高で南または東南向きに下っている斜面に多い。

図表5は西独における刺激性および快適性気候のクライテリア（評価規準）を示したものである。

図表－5　西独における刺激性及び快適性気候のクライテリア

	風速 m／秒	7 月 に 平均温度 ℃	5～7月の 平均温度 ℃	10℃以上の 年 間 日 数	蒸気圧 mm	冷却量 cal／cm, 秒
一部負荷的	<1.5	>17.5	>15.4	>157	>11	<10
快　　適	1.5－2.7	17.5－16.7	15.4－14.8	157－153	11.0－10.5	11－20
弱 刺 激 性	2.8－3.0	16.6－16.0	14.7－14.2	152－147	10.4－10.1	21－25
準 刺 激 性	3.1－3.5	15.9－15.3	14.1－13.4	146－135	10.0－ 9.8	26－30
適正刺激性	3.6－4.0	15.2－14.5	13.2－12.4	134－127	9.7－ 9.4	31－35
強 刺 激 性	>4.0	<14.5	<12.4	<127	<9.4	>35

※北ドイツを含まず

4. クーアの加療計画と医学的与件

現在では治療効果のある温泉を有する保養地（クーア・オルト）は、「疾病者や健康者が生物的（身体的）および心理的（精神的）に回復（再生＝REGENERATION）するための基本的プロセスを行うための場所である」とされている。

ここでいう「基本的プロセス」とは、医学的にみて人間の総合的な健康増進を志向する過程を示すものである。また健康とはダイナミックであり生態学的（エコロジカル）な視点に立つもので「精神的にも肉体的にも、環境にバランスがとれて適応しつつ能力を発揮しうる状態」を指し、疾病とは精神的、肉体的、および社会的にこれらのバランスに障害が生じている状況である。

いかなる疾病も人間に全体的な影響を与える。回復とは、生体のバランスをとる能力を取り戻すことである。現代の温泉保養地の目的は、このバランス（適応）能力を取り戻すために生体のあらゆる器官に総合的、機能的な処方を行うことであると考えられる。

<クーア・オルトの処置のいろいろ>

病院や開業医と異なり、クーア・オルトにおける処置の重点は、繰り返し活動すること(Uaen)

と、活性化(ktivteren)にある。医師は、治療温泉保養地ではまず第一に自然療法的手段を用い、これを合目的な補助治療により補っている。

これらのクーア処置は医師のところでの治療と同様に、個人個人に応じた処方、処置がなされる。通常クーアの効果をあげるには、3～4週間続ける必要がある。

この場合、患者（利用者）が場所および環境を変えること（転地）が最も重要である。何故ならば、このことにより初めて必要不可欠な日常生活よりの心理的解放（脱日常性）が可能となるからだ。

クーア処置として最も効果があるのは、予防医学的処置（プライマリーケア）とリハビリテーションである。特にこれらの処置は次のような器官システムに影響を与える。

- ・呼吸器
- ・心循環器、消化器および泌尿器系
- ・皮膚系
- ・運動器官系

これらの処置は主としてクーア施設、即ち、クーアハウス、クーアミッテルハウス、クーアツェントルム（センター）、クーアサナトリウム、クーアクリニックなどの名称で呼ばれているところを利用して行われる。

しかし保養地（クーア・オルト）は病院センターのように高度に機能化したものとして理解してはいけなし、またスポーツや余暇、あるいはレジャー都市と考えることも誤っている。もちろんクーア活動には楽しさや明るさはあるのだが……。

● 処置計画

・一般的治療

人間の生活の切り換えを行うものであり、保養的な見地に立って、精神的および肉体的能力を同時進行で一般的に活性化することである。

現代の人間は、ストレスや生物学的に誤った生活様式により、自分で感じている以上に侵されている場合が多い。従って、クーアの処置が行われる場合には、人間の全器官の機能を再び正常に戻す必要があり、特定の症状のみを対象に近視眼的な個々の医学的治療処置を行ってはならない。

ここでは誤った栄養の取り方、太陽浴、光線浴や運動不足、誤った生活のリズムに始まり、生活を送るにあたって発生する心理的葛藤や精神的負荷などの障害による症候群などを含むあらゆる欠陥を取り除こうとするものである。

・専門的治療

人間の全体性に最善の配慮をしつつ、障害のある器官に直接加療をするもの。

種々の治療温泉、保養地では多様な鉱泉浴、泥浴、巻包法（水治療法として行う巻法の一）マッサージ、治療体操、吸入および飲泉クーアを特定の器官に影響を及ぼすために行っ

ている。

入浴による血液循環に与える効果は一般的にも用いられているが、医師により特定の加療目的のために行われる場合も多い。

図表6は一般的治療と専門的治療を対比したものである。これらが相互補完的な性格を有しているのが分かる。

図表－6 クーア処置計画

一 般 的 治 療	専 門 的 治 療
a) 環境の変更による日常生活の種々の負荷の軽減 b) 健康で質量とも適切な栄養 c) 調和のとれた生活態度 d) 休養と運動のほどよい分配秩序 e) 快適な、気候条件 f) 目的を有した楽しいプレーやスポーツあるいは自由時間の善用による心のゆとりの創出 g) 創造的ホビー活動や文化的関心による、精神的満足感 h) 休暇の環境、文化的プログラムや人との交流による精神的に解放された自由時間への志向 i) 社会的、共同体と人との交流による人間の孤立と硬直化の解散 j) 新しい生活条件と社会環境による新しい生活価値観の創出	a) クア地により規定される治療 1. 気候療法、太陽、光線、空気の効果 2. 呼吸療法、呼吸器の治療、吸入および呼吸体操によるものなど 3. 飲用クア、消化器の加療 4. ダイエットクア、栄養のとり方 b) 理学療法 1. 温泉療法（動物および静的）、治療泉を利用した治療法の全て、ある種の飲泉も入る 2. 乾燥療法（動物および静的）、水を利用しない乾燥治療法 3. 電気療法、あらゆる種類の電気および照射療法 4. 成形的治療、歩行器官の対応 5. 生活療法、日常生活運動の練習 6. スポーツ療法、スポーツ的活動 c) 補足的治療 1. 手術的措置（クリニック） 2. サイコセラピー 3. 積極的休息とリラックスセラピー 4. 健康教育、練習と情報

5. 自然治療手段とクーア・オルトの特性

「自然治療手段」とはそのまの自然、すなわち大地、気候などを指す。

理解を完全にするために述べると、しばしば医学では”自然的治療因子”と表現する。また自然治療手段ということもある。現代の複雑なクーア処置の中で、自然治療手段は数多くの医学的治療手段の1つとして位置付けられるものなので、自然治療因子というのである。

自然治療因子に属するものとしては、

- ・治療性気候（海浜性、山岳性等）
- ・治療性水泉

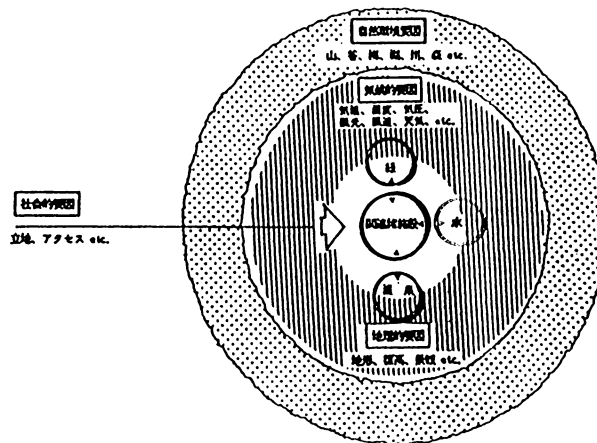
- ・治療性ガス（例えばラドン）
- ・治療性ペロイデ（例えば泥土、コケその他の治療効果のあるミネラルを含むもの）
- ・その他の自然治療手段（治療に使用可能な湖沼、海浜、特に岩塩を有した地下の塩水が効果的）

6. 健康保養地の総体と機能

・健康保養地の環境

健康保養地（ドイツではクーア・オルトという）の環境は前述のように自然治癒能力を引き出すために必要な環境要素を備えることが大切である（図表7）。

図表－7 健康保養地の環境



・健康保養地の総体と機能

健康保養地は1つの特定施設によって地域を支えるのではなく、各種の関連した諸施設が各々の役割を演じ、ともに機能しあいながら地域を形成することが重要である。

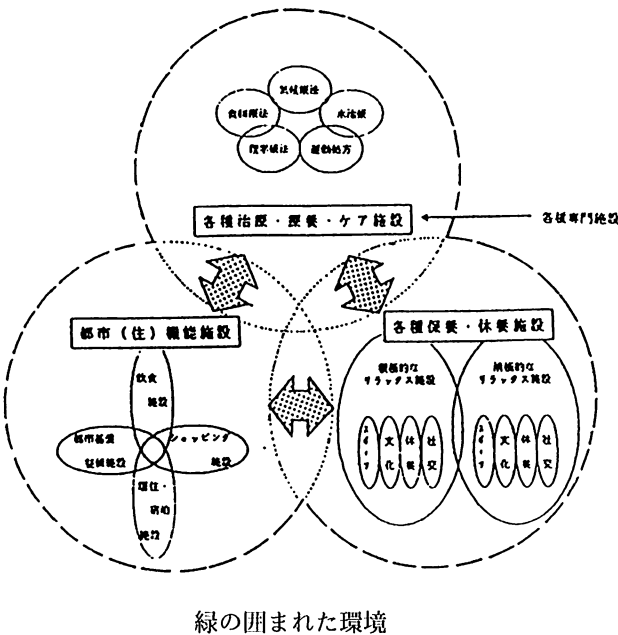
健康保養地の総体と機能は図表8のように考えられるが、これらは相互にシステマティックに関連するもので、その最大フレームは取り囲む自然環境の質的・量的空間によって決定すべきである。

7. 健康保養関連施設

・健康保養公園

健康保養活動に欠くことの出来ない自然環境との調和を身近で実現させるために設けた公園であり、美しく整備されたこの公園では屋外での保養、休養、憩い、コミュニケーション活動が展開される。豊かな自然景観を活かすと共に、地域特性を活かした芝生、樹木や草花を配し、その中を散歩道が縫う。この公園は、各種の健康保養施設を結び付ける役割も果たしている。

図表 8 健康保養地の総体と機能



・健康保養文化（カルチャー）センター

健康保養地を利用する人々のコミュニケーションセンターとして機能するものであり、レストラン、劇場、会議室、ダンスホール、カルチャースクールなどの施設で構成される。健康保養公園に隣接する場合が多く、憩いの場、社交の場として提供される。ドイツでは、これに類する施設を「クーアハウス」と称している。

・健康保養基幹センター

直接的な処方を実施施設を集積したこの施設は、その集積度、医療的関わりなどにより、ドイツでは「クーアミッテルハウス」「バーデハウス」「クーアセンター」などとして整備されている。この基幹センターは、治療の広範性、多様性に対応した中心施設として位置付けられるものであり、特に医学的色彩が強いものについては「クリニック」として機能を持つことも可能である。

また近年「テルメ」と呼ばれる施設がドイツのクーアオルトに多く見られるようになってきたが、「テルメ」は個別治療でなく、大勢で楽しみながら自由に温泉などを活用し、より積極的な療養、健康づくり、保養が行えるように整備された大型浴場（プール）を指すもので、基幹センター機能として含まれる。

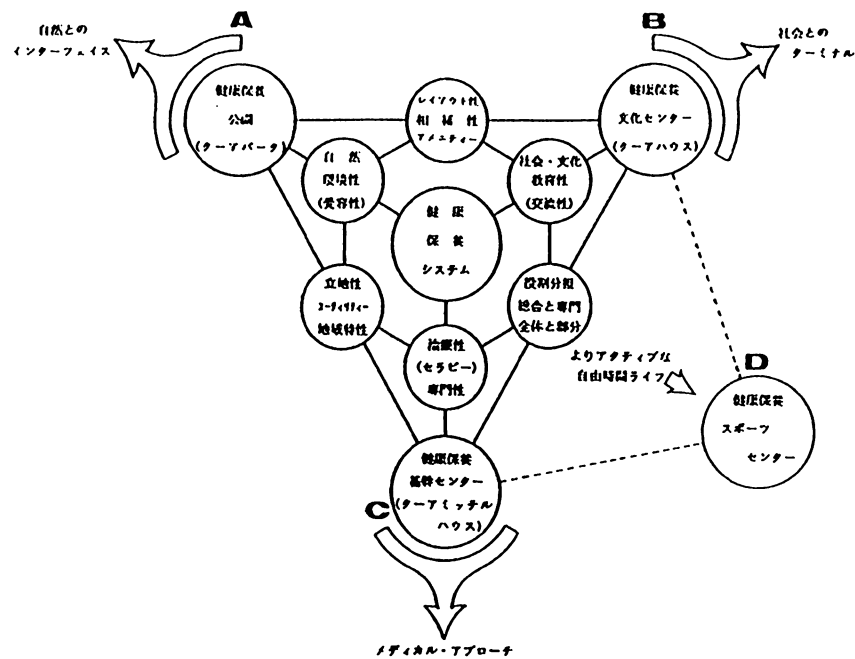
・健康保養スポーツセンター

各種の健康増進、健康回復、あるいは機能回復に必要な各種運動、スポーツなどが行える施設群を示す。自由時間スポーツセンターとして機能を兼ね備えるものであるが、健康保養基幹センターとの連携が不可欠である。

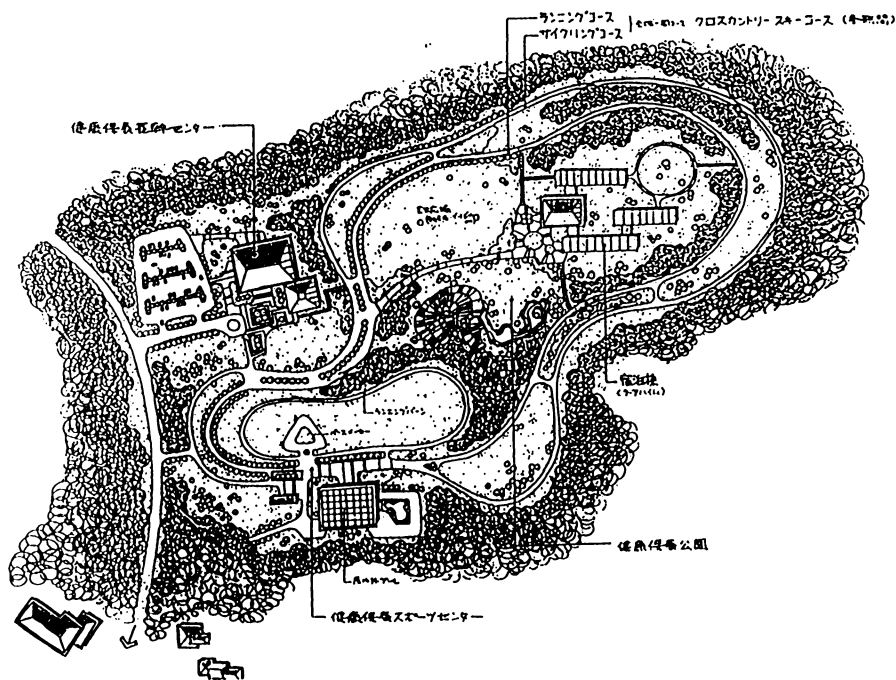
8. 健康保養施設の構成とその関連

健康保養施設の関連構成（図表9）、またその具体的な一例（図表10）を合わせて掲載しておく。

図表－9 健康保養施設の関連構成



図表－10 イメージパース



9. 最近のヨーロッパのクア活動の傾向

テラインクア（地形療法）とタラソセラピー（海洋療法）

—— グリンデルヴァルト（スイス）とランゲウォーク島（ドイツ）の事例 ——

最近のクア活動の傾向の中で、重要視されているものの中に運動療法、特に心臓循環器系に負荷を与えるものが重要視されつつある。それと共に、都市化・情報化した生活形態による免疫力の低下に関連した疾病に対して、いわゆるタラソセラピー（海洋療法）といわれるものが注目されつつある。ここでは、これらの事例としてスイスのグリンデルヴァルトとドイツのランゲウォーク島について若干の解説を加えることにする。

・ グリンデルヴァルト（スイス）

グリンデルヴァルトは、アイガー及びユングフラウの山麓に展開する山岳リゾート地であり、必ずしもクアオルトの指定を受けた所ではない。標高1034mから上部に牧野が広がっている地形を有し、冬期は絶好のスキー場として知られている。地域の歴史を振り返ると、当初は登山の基地として栄えたが、その後スキーの適地として注目され、80年代からは著名なスキー場として発展するに至った。しかしながら、90年代に至り、ようやくスキー活動が成熟期から衰退期へ移行するに伴い、冬期のみならず、年間を通した集客の必要性に迫られることとなった。そこで注目されたのが、夏のワンデルング（ハイキング）と冬のクロスカントリースキー活動である。今まで放牧地としてあまり顧みられることのなかった牧野に今では縦横に網の目の如くトレールが整備されている。トレールは、その難易度（傾斜・危険度・幅員・路面の仕上げ）により、3つのカテゴリーに分けられている。即ち、

- ・ 散策路：誰でもがタウンウェアで気軽に散歩できるところ。
- ・ ワンダーヴェーク：スニーカーやトレッキングシューズで気軽にハイキングできるコース。
（ハイキング路）
- ・ 登山路：登山の正式な装備をつけて行動する難易度の高い道。

これらのトレールは、市販の地図にコースナンバーを打ち、記入されており、又そのコースの概略の特性についても説明があり、誰でもが気軽にトレールを利用できるように配慮されている。図表11はそのコースの一例であるが、標準の歩行時間も記入してあり大変に便利である。又この説明は独語・仏語・英語の3カ国語で記されているので、海外からの観光客にも利用し易い。コースの記述は図表12(a)(b)の如く個々のコースが記述され、かつ地図上にも表されている。図表12(a)(b)はその一例である。この夏期ハイキングトレールで重要なことは、夏期においても多くのケーブルカーが利用でき、苦しい登行を軽減し快適な歩行を楽しめるところにある。グリンデルヴァルト周辺のこのようなハイキングトレールは数100kmにも達するといわれる。

図表－11 ハイキングコースの一例（3カ国語対応）

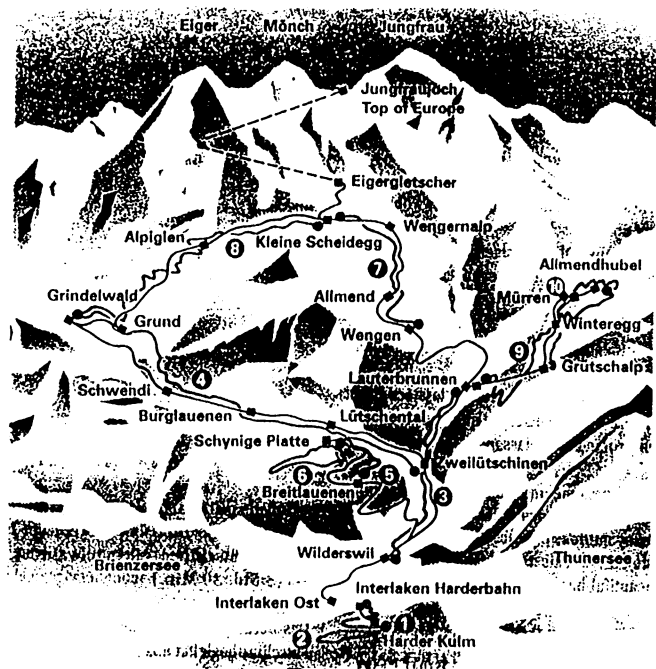
23 Höhenweg 1400 m (4600 ft), 2 h 15 min
Abbachfall H5-Aellfluh J6-Oberhaus/
Station K6-Oberer Grindelwald-
gletscher N8
Einzigartiger Weg mit kurzen Aufstiegen
und prächtiger Rundschau auf den Alpen-
kranz.
Chemin d'un charme original, avec quel-
ques passages en forte pente, qui offre une
vue splendide sur tout l'hémicycle des
hautes cimes.
A fascinating itinerary. A short ascent is
rewarded by the wonderful sight of a ring of
Alpine giants.

図表－12(a) ハイキングコースの一例と標準の歩行時間

Unsere Wandervorschläge / Our suggested walks	
Harder Kulm – Alp Horret – Habkern	3 3/4 Std.
Niederhorn – Gemmenalphorn – Waldegg (Beatenberg)	4 1/2 Std.
Iseltwald – Giessbach	1 1/2 Std.
Schynige Platte – Faulhorn – First	5 1/2 Std.
Breitlauenen – Schynige Platte	1 1/2 Std.
Lauterbrunnen – Wilderswil	2 1/2 Std.
Allmendhubel – Marchegg – Saustal – Grütschalp	3 1/4 Std.
Wengen – Mettlenalp – Kleine Scheidegg	3 1/4 Std.
Alpiglen – Kleine Scheidegg – Wengen	3 1/2 Std.
Männlichen – Kleine Scheidegg	1 1/2 Std.
Wengernalp – Kleine Scheidegg – Eigergletscher	2 1/2 Std.
Schilthorn – Engetal – Mürren	3 1/2 Std.

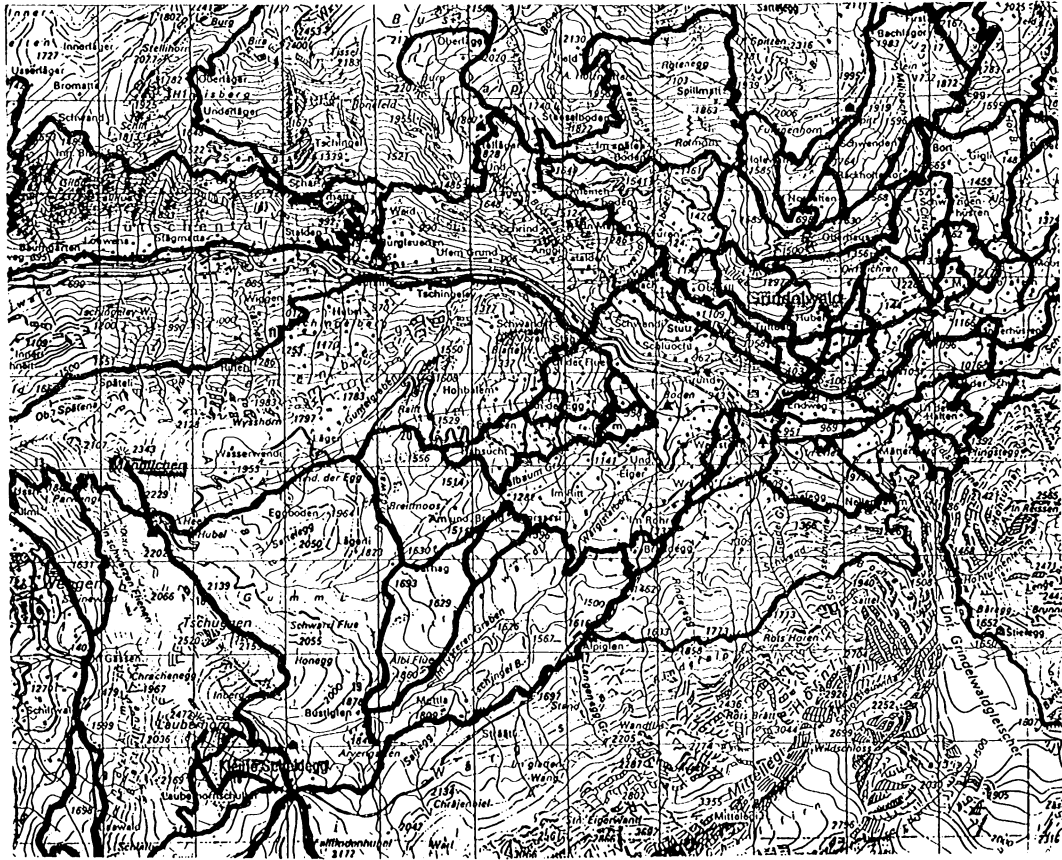
Std=hour

図表－12(b) グリンデルヴァルトの主たるハイキングコース（総体図）



◎観光客用のパンフレットより引用したが、この他に個々のコースの案内もイラスト図で丁寧に説明されている。誰でもが自分の能力と好みに合ったコースの選択が可能になっている。

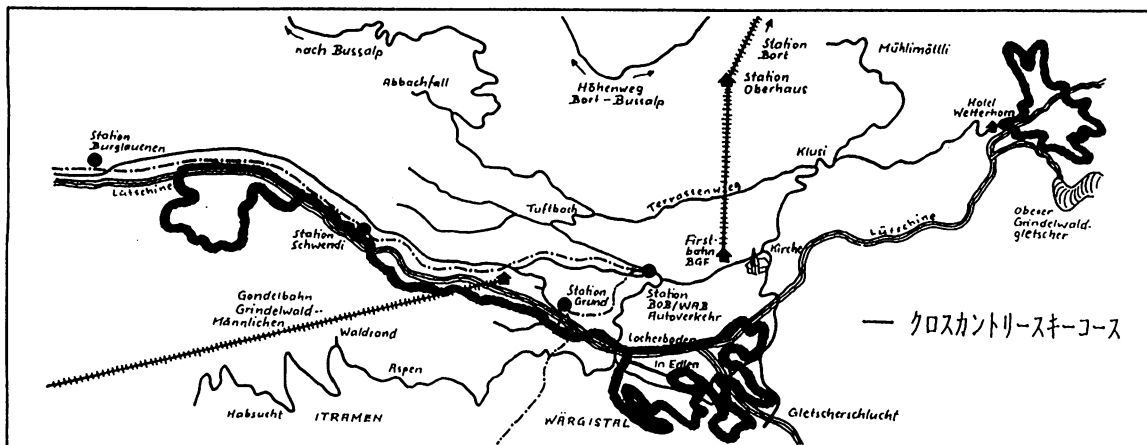
図表-12(b) グリンデルヴァルト周辺のハイキングコース



— ハイキングコース

次にウィンターハイキングといわれるクロスカントリースキーのトレールであるが、グリンデルヴァルトには、冬期でも常時利用可能なコースが50km以上提供されている（図表13）。最近では、アルペンスキーを行う客でも2日に1回は健康上や気分転換の理由から、クロスカントリースキーを愛好する人が増加しつつある。

図表13 ウィンターハイキングコースの一例



— クロスカントリースキーコース

・ランゲウォーク島（ドイツ）

ランゲウォーク島はドイツの北海に面した遠浅の砂州として形成された小さな島である。人口約2200人、ベッド数約7200名であるが、クーアオルトとして正式に認定された保養地である。この島のクーアオルトとしての特色は2つ挙げられる。第1に島の交通機関が馬車と自転車、また電池自動車为主体であり、排気ガスを出す自動車は原則的に禁止されていることである。第2にこの島は、北海からの季節風が強い海洋の刺激性気候に属し、清浄な大気と海水のエアロゾルが豊富に大気中に含まれている為、呼吸器系、皮膚系、免疫系の疾病、特に小児喘息やアレルギーに有効なことである。クーアの手段としては、冷涼又は温暖な海水浴、吸入、海水の飲用クーア、運動浴プールなどが挙げられるが、これに加えてメディカルバス、水中マッサージ、結合組織マッサージ、通常のマッサージ、リンパマッサージ、泥土パックなどが行われている。ランゲウォーク島におけるクーアの主な効能とクーア処置は図表14・15の通りである。この狭い自然豊かな島に、年間約150万人の保養客が訪れている。その平均滞在日数は約15日間（2週間）である。ここでも特質に値することは、数多くのトレールと自然探勝路のレイアウトである。島の大部分が自然保護地域に指定され居住地はごく一部に限定されているが、図表16中に示すように島をめぐるハイキングコース、乗馬コース、乗馬・ハイキング共有コース・サイクリングコース（馬車道を兼ねる）が整備されている。

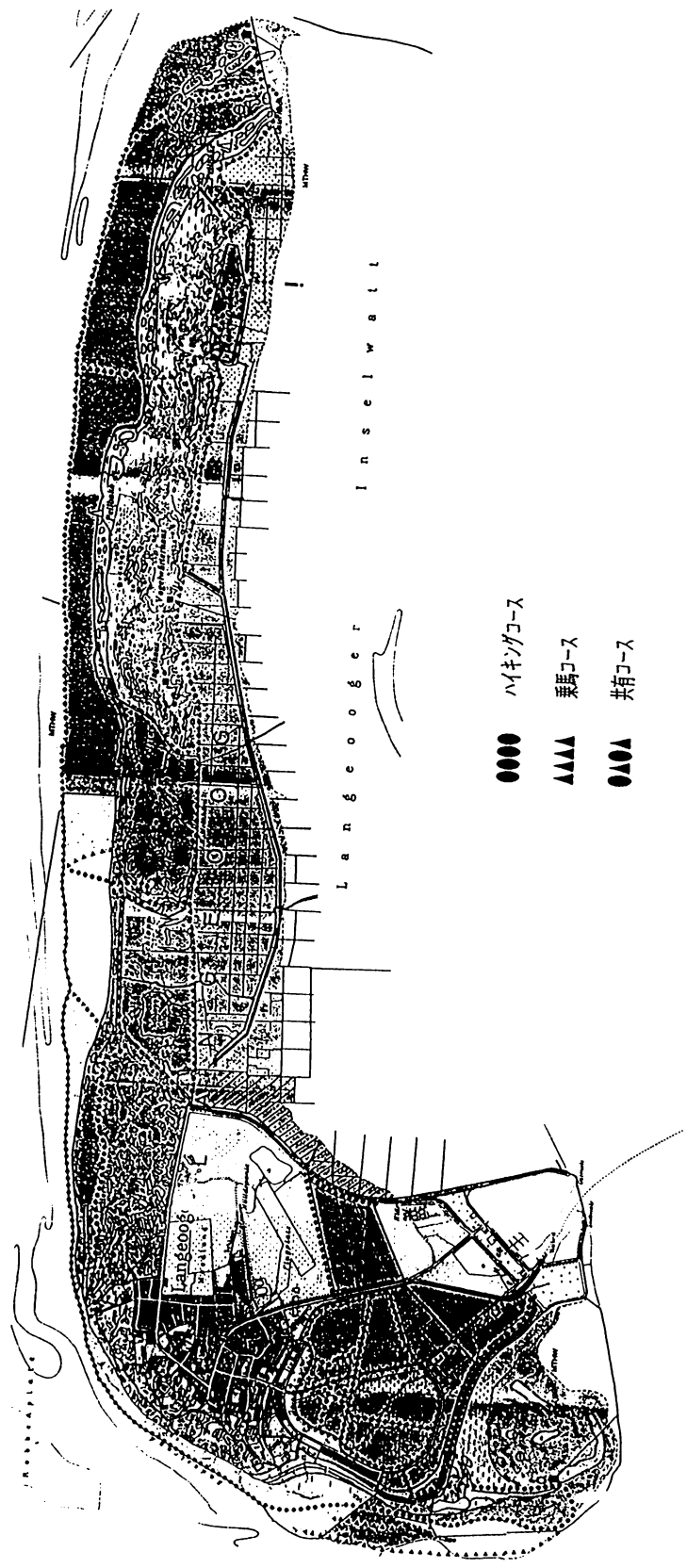
図表－14 ランゲウォーク島におけるクーアの季節別にみた主たる効能

〈夏 期〉	〈主な禁忌症〉
・呼吸器系の疾病	・結核
・アレルギー系の疾病	・肺の外科的手術の術後療養
・皮膚系の疾病	・腎臓・及び膀胱の疾病
・虚弱体質	・特定の心循環器系の疾病
・小児の疾病	・急性の疾病
	etc.
〈通年：特に春・秋・冬〉	
・呼吸器系の疾病	
・アレルギー系の疾病	
・皮膚系の疾病	
・予防・鍛練・保養	
・虚弱体質	
・小児の疾病	

図表－15 ランゲウォーク島における主たるクーア処置

・医療浴	・水セラピー
・マッサージ（各種、特にリンパマッサージ）	・呼吸、及び病人体操
・吸入	・屋内プールでの水治療
・クナイプ療法	・電気療法
・温熱療法	・医療的フットケア

図表-16 ランザウアー島における各種コース（ハイキング・乗馬・サイクリング）



尚、この島はエコ・テクノロジーをふんだんに採用し、自然に優しいツーリズムのモデル地区となっている。又景観にも極めて配慮がなされ、例えば消波堤はプラスチックのチューブに砂を詰めたものを海中に設置し、その上に浚渫船で砂を盛り上げ、自然の土堤に見せるようにするなど注意が払われている。ちなみに、来訪客のほとんどはクアの目的で来ており、その滞在費用の部分と治療費の全部については、大半が健康保険により支払われているとのことである。この他に自発的に自己負担でクアに来ている者も最近は増加しつつある。