

森に癒されて、こころとからだを元気に

森林セラピー®

近年、森林浴が
心身をリラックスさせることが
科学的に証明され、健康づくりに
活用するためのさまざまなメニューが
提案されています。

●森林セラピーって？ 科学的に裏付けられた 森林の癒し



森林を歩いて気持ちがよくなった経験は、誰もがもっていることでしょう。木や土、森に息づく命は、私たちを癒して、リラックスさせてくれます。これらの効果は、昔から「森林浴」として親しまれてきましたが、医学的なデータが少なく、客観的な根拠はありませんでした。

ところが近年、この「森林浴」の効果を医学的に証明することができるようになりました。「森林浴」がもたらす生体反応を、血圧や脈拍数、ストレスを感じると分泌されるストレスホルモンの増減を測定することなどで、解明することができるようになったのです。

こうした医学的な証拠に裏付けられた「森林浴」を、こころとからだの健康づくりに活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」です。



●どんな効果があるの？ ストレスを減らして、 より健康的に



森の中で深呼吸するとすがすがしい気分になるのは、木の発散するフィトンチッドという科学成分が、気持ちを落ち着かせ、リラックスさせてくれるからです。

実験でストレス状態にある12名の男性に3日間森林浴をさせた結果、リラックス時に活発になる副交感神経の働きが高まってストレスホルモンが低下し、がん細胞を攻撃するナチュラル・キラー細胞の数が増加したことが確認できました。

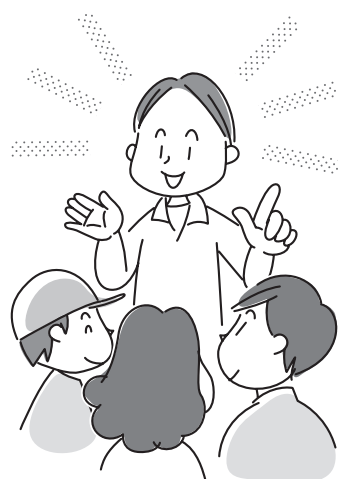
ストレスの軽減は、生活習慣病等の治療や予防に深く関係しています。「森林セラピー」の効果は、健康維持・増進、疾病の予防などにおいても大いに期待されています。

●どこへ行けばいい？ リラックス効果が 実証された全国53の森



森林といっても、場所によっては未整備の土地もあつてさまざまです。森林セラピーを体感するには、心から安らげる環境が必要となります。

そこで、安心して森林セラピーが受けられるように産官学連携の「特定非営利活動法人 森林セラピーソサエティ」によって、



全国53の森で「森林セラピー基地」や「セラピーロード」が認定されています。リラックス効果が森林医学の面から専門家に実証され、関連施設等の自然・社会条件が一定水準で整備されている地域や散策路です。さらに、森林セラピーを知り尽くした「森林セラピスト」や「森林セラピーガイド」と一緒に歩けば、安心感も高まり、リラックス効果を増大させてくれることでしょう。「森林セラピー基地」では、散策やガイドツアーはもちろん、ヨガやアロマセラピー、健康郷土食や温泉、健康講座など、地域色を活かした多彩なメニューも楽しむことができます。

今後も認定の森が増えていく予定です。自分好みの森を見つけて、歩いて体力づくりをしつつ、森の癒し効果でこころもリフレッシュする……、そんな休日をご過ごしてみたいでしょうか。

中国5県で現在認定されている基地は、広島県安芸太田町・神石高原町、岡山県新庄村、山口県山口市、島根県飯南町、鳥取県智頭町があります。※平成25年7月現在申請中