



森林浴で健康増進、森のファンを増やしましょう！

今井通子氏（登山家・医師）の「森林医学の現状と展望～私が森林から学んだこと」という講演録を読みました。今井氏は国際自然・森林医学会の会長をされており、森林の人間に対する影響を科学的データに基づいて証明しようとされています。「森林浴」という言葉は当時の林野庁長官の造語で、1982年頃から新聞紙上で使われるようになりました。現在では「Shinrin-Yoku（森林浴）」という言葉は世界的に通用するそうです。

今迄に研究発表された予防医学的な効果は下記の6項目に纏められる。

①ストレスホルモンを減少させる。②リラックス効果、脳の鎮静化を進める。副交感神経活動を昂進し、交感神経活動を鎮静化する。③高血圧・低血圧を共に正常値にもどす、血糖値を下げる（メタボリックシンドロームの予防）④抗ガン免疫機能（NK細胞の活性化で癌の予防効果）⑤活気を上昇させる。緊張・不安、抑うつ・落込み、敵意・怒り、混乱、疲労の症状を低下させる。（うつ状態の改善）⑥エネルギーバランスの調整と、動脈硬化や心筋肥大の抑制、抗炎症作用の補助（アディポネクチンの増加）などが確認されている。特に③の血圧への効果は国際的にも大きな話題となっているが、森の中では、高血圧の人ほど大幅に血圧が下がり、低血圧の人ほど大幅に血圧が上がる。それが収縮期血圧でも拡張期血圧でも効果があり、森が両者を一気にやってくれることに注目されている。

昔、肺病になると治療薬が無い時代は、経験的に松林の中の療養所で、栄養価の高い物を食べ、本人の自然治癒力によって回復を目指していた（トトロのサツキちゃんの母親）が、今では森林は健康維持・増進、病気の回復につながっている事が解明されてきた。

こういった森の健康増進機能の効果を実感する方法として、森林セラピーが行われるようになってきた。全国には61カ所の森林セラピー基地があり、それぞれにセラピーロードが設けられている。鹿児島県では「いやしの森」霧島国立公園内に4つのセラピーロードが設定されている。森林浴はセラピーロードだけでなく、近くの公園や神社などでも効果は確認されており、その効果は1週間から1ヶ月は持続されるという事です。

森林は単なる木材生産だけでは無く、我々の健康増進に効果のある事など、山の大切さのPRに、森林環境税を活用して、山の健全管理や、再生林に繋げたいものです。

【情報】

木育インストラクター要請講習会が行われます！

8月24日(土)～25日(日) (申込は終了)

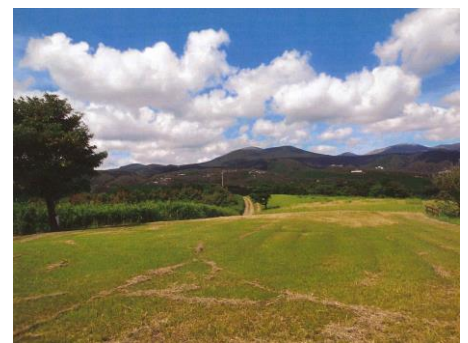
木育インストラクターになると「かごしま木育教材(かごもく)」を無償で利用できます。幼稚園や小学校からも申込みます Tel 099-267-5681 鹿児島県林材協会連合会(貸出期間は2週間以内、500円～1500円/セット)

【定休日】

8月は4, 11, 13, 14, 15, 16, 24, 25, 31日

9月は1, 7, 8, 14, 15, 21, 22, 29日となります

宜しくお願いします



柳ヶ平散策路
(いやしの森セラピーロード)