

森林は癒しのエキスパート

森林セラピーとは、癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」をいいます。

森林セラピーとは、森林浴を一步進めたものです。森林浴ではその効能を実証したデータ等が整っていませんでしたが、現在、医学的な計測や評価する技法が進歩することによって森の効果が解明されつつあり、森林セラピーは医学に裏付けされた森林浴効果をいい、森林を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目的としています。

具体的には、森の中に身を置き、森を楽しみながら、森の中で歩行や運動、レクリエーション、ライフスタイル指導などを実施することでその効果を達成するセラピーです。

セラピー開始時と終了時に行います。(オプション)



▲アミラーゼ検査



▲ココロのバランスチェック

【参考】「森林セラピーガイドブック」：NPO法人森林セラピーソサイエティ，JTBパブリッシング，2009

智頭町の森林セラピーの特長

- 智頭町での森林セラピーの特長は、降雨・降雪の多い気候が育んだ深い緑の森と豊富な清流とが織りなす深谷美を同時に体感できるところです。
- 智頭町の森林セラピーロードを代表する芦津深谷は、西日本屈指の深流で天然杉と広葉樹の混交林が四季を通して美しく、中国自然歩道から三滝ダム周辺を巡り、さらに源流域の深谷へと続き、それぞれ異なる表情を魅せる三つのコースが設定されています。

森を浄化するフィトンチッド。

ロシアのトーキン教授により発見された植物から発散される「フィトンチッド」という物質は、ロシア語で「フィトン(植物)+チッド(殺す)」という意味で、外敵である細菌やウイルスなどから身を守る殺菌力を持っています。フィトンチッドには血圧の低下や脳活動の鎮静化などのリラックス効果があることが確認され、さらにNK細胞抗がんタンパク質を増加させるなど免疫機能への効果があることが確認されています。



【参考】「森林医学II」環境と人間の健康科学：大井玄・宮崎良文・平野秀樹，朝倉書店，2009

効果的に森の力を感じるために
人間に備わっている五感を意識して
個人の価値観に応じて森を楽しむ事が大切です。

聴覚

風に揺れる葉の音、
小鳥のさえずり、水のせせらぎなど

触覚

手のひらで木の幹に触れた感触や温度感
足の裏に伝わる土や落葉のほどよいクッション

視覚

森の風景を見ることで感じられるリラックス効果

嗅覚

深呼吸して樹木の香気成分(フィトンチッドなど)を
身体に取り込む

味覚

季節の山菜やきのこ等の森の恵みを
地元で採れた野菜とあわせて堪能

森林セラピーで期待される効果

- ストレスホルモンが減少する。
- 副交感神経活動が高まる。
- 交感神経活動が抑制される。
- 収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する。
- 心理的に緊張が緩和し、活気が増す。
- NK活性が高まり免疫能が上がる。
- 抗がんタンパク質が増加する。
- 動脈硬化予防やアンチエイジング(老化防止)に効果がある。