

～森林で心も身体も健康に～

長い冬が終わり、新緑がまぶしい季節になりました。森林は私たち人間をリラックスさせ、健康面・精神面にも良い効果を与えてくれます。

例えば、木の香りのもと「フィトンチッド」は、木が害虫や細菌から自分の身を守るために放出しているものですが、ヒトをリラックスさせる成分であることが明らかになっています。

こうした力を活用した森林浴は、木曽郡上松町にある赤沢自然休養林で世界で初めて提唱されました。森林浴の効果について科学的に解明し、心と身体の健康づくりに役立てる取り組みが「森林セラピー」です。

森林セラピーは脳活動をリラックスさせ、ストレスを軽減し、がん細胞やウイルスを攻撃する細胞の活性化や抗がんたんぱく質を増加させる効果があるといわれています。長野県内には、森林セラピーを楽しめる拠点が10か所あり、全国最多となっています。

各森林セラピー拠点では、専門のガイドやトレーナーが様々なセラピープログラムを提供しています。ヨガ体験や呼吸法のレッスンをはじめ、地元の旬の食材を活かしたヘルシーな料理を楽しんだり、医師と森を散歩しながら健康相談することも出来ます。

子どもからお年寄りまで楽しめるプログラムもあるので、皆さんもぜひお出かけしてみてくださいはいかがでしょうか？

詳しくは、インターネットで「長野県 森林セラピー」と検索してみてください。