四季の森公園　健康講座

平成２１年９月２７日

森の気と香りを取り込もう！

神奈川森林インストラクター
NPO法人四季の森里山研究会会員
FTS認定　　森林セラピーガイド
AEAJ認定　アロマテラピーインストラクター
JAMHA認定　メディカルハーバルセラピスト
時田　愉季子

「森林浴」と森のセラピー

人間は長い間、自然の中で生活していました。
現代の都市型生活は、人工的な生活環境である為、気付かぬうちにも多くのストレスを生み出しています。
森を歩くだけで、免疫力が上がったり、血圧が低下したり、血糖値が下がったりするなどの科学的なデータも得られています。
森に入ると気持ちが良いのは、自然のリズムと同調し、緊張がほぐれるからではないかと言われています。
科学的な裏付けは勿論ですが、一番大切なのは、「気持ちが良い」「心地良い」と体で実感することです。

「五感」を意識して森を感じてみましょう！

1．視覚（目）でとらえる → **森の風景にいやしの力！**
木漏れ日、森の色、木の形を観察してみましょう。

2．聴覚（耳）でとらえる → **森の音をつかまえてリラックス！**
小鳥のさえずり、木の葉の音、
小川のせせらぎ、風の音を聞いてみましょう。

3．嗅覚（鼻）でとらえる → **森の香りでリフレッシュ！**
木や葉の香りを楽しみましょう。

4．触覚（手・肌）でとらえる → **森の感触を楽しむ**
木や落ち葉や土に触れてみましょう。

5．味覚（舌）でとらえる → **季節の森の恵みを楽しむ**
森には、やまぶどう、あけび、きいちご、くり、つくし、ぜんまい、ふきのとう、たらのめといったおいしい食べ物がたくさんあります。

森の中で体験してみましょう！

1．樹木に寄りかかって瞑想
2．樹林気功
3．ブラインドウォーク

森のアロマテラピー

実習：香りのしおり　（ 精油：ひのき・レモンユーカリ ）

メディカルハーブ

エルダーフラワー（西洋ニワトコ）試飲