四季の森・里山研究会自然観察会　　２０１３年7月１４日

森林浴でリフレッシュ～樹木の香りは自然からの贈り物～

時田 愉季子
渡部 公
川窪 正昭
倉重 郁雄

〈 森林セラピーについて 〉

森林浴という言葉が生まれて３０年あまり。
その効能については医学的なデータが少なく、客観的な根拠が整っていませんでした。
ここ数年、人の生理的反応を医学的に計測し、評価する技法が飛躍的に進んできました。
森林セラピーは、この様な医学的エビデンス（証拠）に裏付された森林浴効果をいい、
森林環境を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防等を行うことを目指すものです。

〈 科学的に検証された「森林浴効果」 〉

1. 森林浴でストレスホルモンが減少する
2. 森林浴で副交感神経活動が高まる
3. 森林浴で交感神経活動が抑制される
4. 森林浴で収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下する
5. 森林浴で心理的に緊張が緩和し活気が増す
6. 森林浴によりNK活性が高まり免疫能が上がる
7. 森林浴により抗がんタンパク質が増加する

（独）森林総合研究所、千葉大学環境健康フィールド科学センター、日本医科大学、日本衛生学会・森林医学研究会による、生理・心理・物理実験等により、森林のもつ「癒し」効果の科学的解明に関する研究より

〈 本日のメニュー 〉

① 森林浴：簡単な呼吸法と樹林気功、森林ウォーキング、緑のグラデーション（視覚）
② 樹木に触れてみよう、聴診器で樹木の音を聞いてみよう（触覚、聴覚）
③ 香りのある樹木植物について（嗅覚）
④ 外国の里山・ブルゴーニュの森の話
⑤ 森でシートに寝転がり樹木の１／ｆの揺らぎを感じてみよう（視覚、聴覚）
⑥ 「かをり」ゆかりの詩歌について
⑦ サークルコミュニケーション

■ 花の香りは婚活のため？

３大芳香花
- ・ジンチョウゲ（春）中国名：七里香（しちりこう）花の香りは七里漂う 2800m～3500mくらい香りが飛ぶ（※富士山3776m）
- ・クチナシ（初夏）　甘い香りは「旅路の果てまでついてくる」と歌われる位
- ・キンモクセイ（秋）中国名：九里香（きゅうりこう）九里漂う　中国では一里は400m～500m　3600m～4500m位漂う

・百里香：チョウジ（丁子）香料として使用されていた。奈良の正倉院に保存されている
・ラフレシア（ハエに魅力的な香り）・イソ吉草酸（足の裏・納豆のにおい）
・スマトラオオコンニャクの花（世界一大きい花）・ゲッカビジン（夜に咲く）

■ 香る樹木：クロモジ・白檀・桂皮・乳香・もつ薬（樹液）