四季の森公園　自然観察会　　2022.7.10

夏の生き物探しと森林浴

NPO 法人四季の森里山研究会
時田、尾崎、林

＜森林浴が生み出す健康効果＞
１．森林浴でストレスホルモンが減少します。
２．森林浴で副交感神経の活動が高まりリラックスします。
３．森林浴で NK 細胞の活性が高まり免疫力が上がります。
４．森林浴により抗ガンタンパク質が増加します。

■本日の森のセラピーメニュー
①森の散策、ウォーキング、五感を意識して移動します。
②夏の生き物探し
③樹林気功・呼吸法でマインドフルネス
④森の中で寝転んでみましょう！
　セルフハンドマッサージ、手のツボ
⑤夏の生き物　漢字クイズ

②の生き物探しではチョウのお話し、２枚目参照
　ヤマユリの話し、香りを嗅いでみましょう。

次回は 8 月 14 日　真夏に見られる動植物です。