

医師と歩く森林セラピーロード in いわてまち



テレフォン人生相談でおなじみの今井通子先生をお招きし、夏の森林セラピー体験を実施します。森林セラピーで、森の癒しの力を体験してみませんか。

日時 **令和4年6月26日(日)**

午前10時～午後13時30分(受付9:30～)

散策場所 岩手町森林セラピーロード「子抱コース」、「嵐山コース」

募集定員 10名程 (要予約 先着順)

6月22日(水) 正午までに社会教育課へお申し込みください。

※申込方法 電話、メール、窓口

参加費 1,000円(昼食代、ストレスチェック2回分)

当日、受付にてお支払いください。

集合場所 岩手町スポーツ文化センター「森のアリーナ」

講師 **今井^{みちこ}通子先生**

(森林医学認定医、国際自然・森林医学会(INFOM)会長)

服装 長そで・長ズボン、歩きやすい靴(森の中を歩きます)

持ち物 タオル、帽子、飲料水、雨具、敷物(昼食時に必要です)

その他

- ・当日は、今井先生の主宰団体であるクラブ・ベルソー会員の皆さんが同行します。
- ・感染症対策としてマスクの着用、手指の消毒、体調管理等にご協力をお願いします。
- ・荒天時は室内において先生とのお話、ストレスチェック体験をする予定です。



ご指導いただく「森林医学」医 **今井^{いまいみちこ}通子先生**



プロフィール

1942年東京生まれ。東京女子医科大学卒業、医学博士。

1967年世界初女性パーティマッターホルン北壁登攀(とうはん)に成功。69年アイガー北壁、71年グランドジョラス北壁と、女性で世界初の欧州三大北壁完登者となる。医学と登山活動等で得た知識や体験をもとに講演・執筆活動を行なっている。13カ国30名の学者、科学者を率いる国際自然・森林医学会(INFOM)会長。

出演:テレフォン人生相談(IBCラジオ放送)

当日のスケジュール(予定)

- 9:30 受付(森のアリーナ)
- 10:00 森林医学のお話とストレスチェック(唾液アミラーゼ・血圧・脈拍測定)
- 10:50 森林セラピーロード散策
案内人:今井通子先生
- 12:20 散策後のストレスチェック
質問コーナー、昼食タイム
- 13:30 解散

※荒天の場合は、室内でイベントを実施します。

【裏面もご覧ください】

森林セラピーとは？

森林セラピーとは、これまで感覚的にしか語られていなかった森林浴の癒し効果を科学的に解明し、心身の健康に活かそうという試みです。癒し効果が科学的に証明された「一歩進んだ森林浴」と言われており、ハイキングや登山とは違い、**健康のために森に入る、新しい森の楽しみ方**です。

岩手町では、平成 26 年度に森林総合研究所・千葉大学のご協力を得て認証実験を行った結果、岩手町の森林部は都市部の歩行と比べ、生理的・主観的にリラックス効果やストレス緩和効果をもたらすことが証明されました。平成 27 年 3 月 15 日には、NPO 法人森林セラピーソサエティから**岩手町全域が「森林セラピー基地」として認定**されました。そのエリアの中に「森林セラピーロード」として子抱コース、嵐山コース、石神の丘コースが認定されています。

NHK 朝の連続テレビ小説「おかえりモネ」では、宮城県登米市の森林セラピーが物語に登場し、話題になりました。



森林セラピーの効果

森林セラピーにより、以下の効果が出るのがわかっています。

- ストレス解消
森林の香り、色彩、景観などが気分を安定させます
- 免疫力アップ
がん細胞を防ぐ NK (ナチュラルキラー) 細胞の増加
- フィトンチッド
植物から発散される物質によるリフレッシュ効果
- ウォーキング
森林の香り、フィトンチッドによる運動量増加と血圧正常化
- 五感を使う
森林の中で耳・目・鼻等の五感を研ぎ澄ませて自然を感じる



過去のイベントの様子

ぜひ岩手町の森林セラピーで森に癒されてみませんか？
参加希望の方は下記までご連絡ください。

【お申込み・問い合わせ先】 岩手町教育委員会 社会教育課
電話 0195-62-2111 (内線 352) FAX 0195-62-2032
メール shakyo-1@town.iwate.iwate.jp