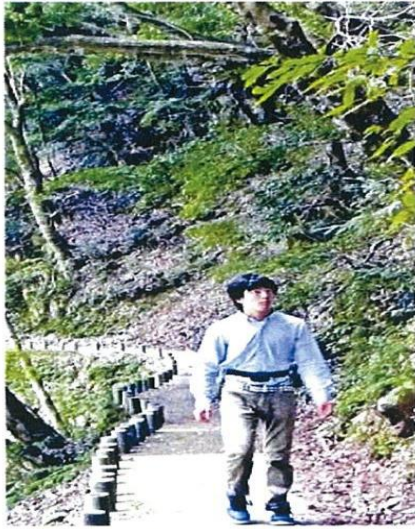


森林丸ごと「養生の里」

2011年08月23日

朝日新聞



癒やし効果を探る実証実験で、森林の遊歩道を歩く被験者＝安芸太田町の三段峡

安芸太田町が、森で心と体を癒やす「森林セラピー」を観光に結びつけようとして取り組んでいる。自然豊かな環境で、健康を回復、増進してもらおうヘルスツーリズム事業の一環だ。今月、町内でからだへの効能を調べる実証実験を終え、来春には、県内初の「森林セラピー基地」認定を目指している。

■観光地の魅力備え

同町は3月、町全体をセラピー基地に、また国の特別名勝・三段峡や深入山(しん・にゆう・ざん)など4カ所を「セラピーロード」に申請した。効果を確かめる

実験は今年9日と10日、三段峡と深入山であった。被験者6人が、森の中を1キロ歩いたり、いすに15分間座って緑をながめたりした後、リラックス度や血圧、脈拍などを測定。広島市中区の県庁周辺でも同じ日に同様の実験をし、比べた。

この実験結果をもとに、来年3月の二次審査を経て、4月に認定されるかどうかが決まる。実験を担当した森林総合研究所の香川隆英・環境計画研究室長は「緑深い天然林で、野鳥の声や小川のせせらぎが聞こえてきて、非常にリラックスできる場所だった」と評価している。

同町は三段峡に加え、龍頭峡(りゆう・ず・きょう)、県内最高峰の恐羅漢山(おそ・ら・かん・ざん)など、豊かな自然を抱える。健康づくりや癒やしの場としてこの環境をアピールし、地域の活性化を図ろうと、地元の観光関係者や有識者らからなる「ヘルスツーリズム推進協議会」を7月に設立。森林セラピー基地を柱として活動を進めていくことなどを確認した。昨年の同町への観光客数69万人を、4年後には120万人に増やすことを目標にしている。

基地の認定後は、健康増進のセラピープログラム開発、専門のガイドの養成、地元の食材を生かした健康食の研究などの作業が目白押しだ。同町では、「拙速ではなく、万全の態勢をとって森林セラピーの町として打って出たい」と、来春から1年間かけて、試験的なモニターツアーを季節ごとに開催し、2年後の基地オープンを目指す。

同町商工観光課の岡尚三課長は、「企業や病院ともタイアップし、『養生の里』としての安芸太田を強くアピールしていきたい」と力を込める。(長尾大生)

《キーワード》 森林セラピー

森林環境を利用し、医学的に裏付けされた森林浴効果で、心身の健康維持・増進、疾病の予防を目指す療法。NPO法人「森林セラピーソサエティ」(東京)が、ストレス緩和などの効果を審査し、基準を満たした森や地域を基地やロードに認定する。現在、全国で44カ所の森が認定されている。

森林セラピー 三段峡で実験

安芸太田町

測血圧や脈拍 県庁周辺と比較へ



実験のため、三段峡の遊歩道の近くで脈拍などの検査を受ける被験者

安芸太田町は9日、国特別名勝の三段峡で、森林浴を通じ健康の維持・増進を図る「森林セラピー」の実証実験をした。被験者に森を歩いてもらい、血圧や脈拍を測定。結果を基に森林セラピーの拠点として来春の認定を目指す。

三段峡のほぼ中央部、もらい、その前後の血圧に位置する大梨口周辺、脈拍を調べた。さ、心部のでも別の被験者で実験。被験者6人、らに15分間、森林の中心部でも別の被験者約1.5歩いて、に座ってもらい測定し6人が県庁周辺を約1.5歩き、15分間座って、それぞれの血圧などを測定した。10日三段峡と市中心部の被験者を入れ替えて行い、結果を比較、検証も聞く。森林セラピーは、医師した

学的なデータや免疫力がある。P.O.法人、ソサエティが、効果の地域や道を認

中国新聞