

## 「セラピー基地」認定実験始まる

大分市周縁部の森林を市民の健康づくりに生かすため、市が取り組んでいる「森林セラピー魅力創出事業」で、森林の「セラピー基地」認定を受けるための実験が13日から2日間の日程で、同市上判田の青少年の森などで始まった。来年4月に認定の結果が出る。

# 大分市の森林効果は？

脈拍などを測る被験者13日、大分市の青少年の森



都市部と比較  
血圧や脈拍数

## 来年4月に結果

実験は、森林部の青少年の森と都市部の大分市役所そば交差点の2カ所で、12人を被験者として実施。

被験者は、森林部と都市部でそれぞれ、20分程度の歩行と、椅子に座って景色を眺める作業を実施。血圧や脈拍数の変化、リラククス時に高進する副交感神経活動と、ストレス時に高進する交感神経活動の動きを測定した。

認定機関の「NPO法人森林セラピーソサエティ」が、測定結果や森林セラピーを実施するための宿泊や医療などの環境が整っているかなどの

調査結果を基に認定を判断する。

同市は市周縁部の森林を森林セラピー基地に、森林内の8コースを森林セラピーロードとして申請。認定されれば全国で48例目になる。実験を統括する宮崎良文・千葉大学環境健康フィールド科学センター副センター長は「人工の環境の下で、さまざまなストレスを抱える現代人にとって、森林セラピーは免疫能力を取り戻すなどの効果が期待できる」と説明している。



森林セラピー  
心身のリラククス  
やストレス解消と  
いった効果を医学  
的な証拠によって  
裏付けることがで  
きる森林浴効果。