

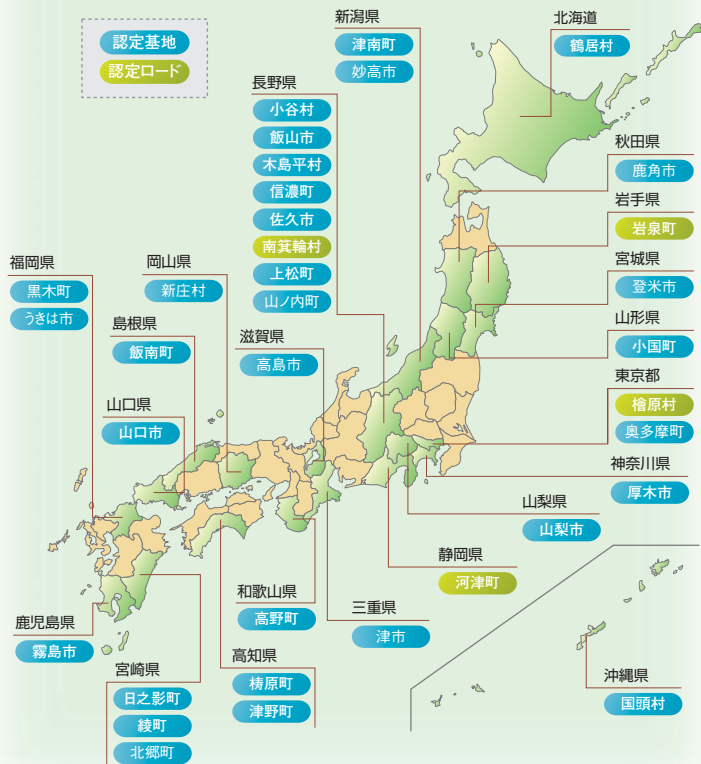
森林セラピー基地・セラピーロード

全国35カ所!
H20.4現在

平成18年4月、我が国初の第1期の「森林セラピー基地」「セラピーロード」が、全国で10カ所認定されました。

平成19年3月には、第2期が14カ所、そして平成20年4月には第3期が11カ所認定されました。

これらの認定箇所の森林は、心身の癒し効果が「生理・心理・物理実験」を通して科学的に証明された豊かな森林です。



森林セラピーポータル <http://forest-therapy.jp/>

全国各地の森林セラピー基地・セラピーロードでは、地域の特色あるプログラムをご用意しております。詳しくは、「森林セラピーポータル」をご覧ください。

おすすめメニューや最新情報はココでチェック

森林セラピーを知る 森林セラピーとは etc

森林セラピーに行く 基地・ロード検索

森林セラピーを使う 「こころ」と「身体」のチェックリスト etc

各担当者様向けのページ

長野県上松町

信州木曾上松・赤沢自然休養林
～森林浴発祥の地～



森林浴発祥の地としても有名で、伊勢神宮の神木として利用される樹齢300年超の歴史ある雄大な天然ヒノキの森を擁する「赤沢自然休養林」。車いすでも散策可能な往復2.8kmのコースから、最長8km以上の健脚向きコースまで多彩な8つの森林浴コースがあります。県立木曾病院との提携により、きめ細やかに健康づくりをサポートしています。現在企業とは施設利用の割引などの協定が締結されていますが、新たに森林セラピードックを含めた保養契約も検討されています。



メニュー	ガイド同行の森林散策、休憩中の天然ヒノキのアロマセラピーや呼吸法など、心と身体の健康づくりの気付きを提供する「リフレッシュ散策プラン」 すべてのロードは消費カロリーが計算されており、生活習慣病予防として、体調や好みなどにより選択可能
ガイド	自然豊かな赤沢の森の楽しみ方、歴史・文化の紹介の案内も行う町認定ガイドにより、楽しみながらの健康づくりをサポート
医療	県立木曾病院等による血圧のチェックや健康相談・指導を行う「森のお医者さん」を実施中(園内で毎週木曜実施)

PICK UP! 県立木曾病院連携「森林セラピードック」

上松町では、県立木曾病院による健康診断・人間ドック等と、診断結果をもとに推奨された森林ウォーキングやリフレッシュ・プログラム、旬の新鮮な食材を活かした健康食を組み合わせた短期滞在型の「森林セラピードック」を提供しています。森林の癒し効果を気軽に満喫しながら、日ごろの生活習慣を振り返り、健康づくりのきっかけとしてもおすすめです。

●スケジュール例(1泊2日) ※森林セラピードックは、健康増進を目的とした予防医療です。疾病をお持ちの方は、かかりつけの医師の診断を受けてください。

1日目 午後	●健康診断・健康指導(県立木曾病院) ●温泉浴・健康郷土食(宿泊施設)
2日目 午前	●ガイド付き森林ウォーキング ●天然ヒノキのアロマ等のリフレッシュ・プログラム ●唾液によるストレス度チェック体験 など

お問い合わせ&アクセス
長野県木曾郡上松町駅前通り2-13 上松町役場 産業観光課 商工観光係
TEL 0264-52-2001(代) FAX 0264-52-2150
E-mail akasawa@mx2.avis.ne.jp URL <http://www.avis.ne.jp/akasawa/>
電車で JR中央線上松駅からタクシーで30分/JR上松駅前にタクシー発着所あり
車で 中央道中津川ICから90分/長野自動車道塩尻ICから90分
駐車場 250台収容 駐車料金600円/日(普通車)

長野県飯山市

「心のふるさと」北信州いいやま
～母の森・神の森～
ぶなの森からはじまる「健康への旅」



千曲川のほとりの穏やかな里、飯山市。女性的で優美な樹相のブナ林が広がるなべくら高原、黒岩山、斑尾高原一帯の「母の森」、杉並木の山道が荘厳な雰囲気醸し出す小菅地区「神の森」にはそれぞれのストーリーがあります。個々の体調に合わせて選べる豊富なセラピーロードやメディカルチェック、森林ヨガ、ノルディックウォーキングなどの森林セラピープログラムをオーダーメイドで提供しています。



メニュー	「温泉」:北信州いいやま温泉郷では健康的な入浴法を推進(温泉活用ガイドを各温泉施設に配布) 「食」:自然に育まれた豊かな食材を使った「アンチエイジング食」などのココロとカラダを癒す健康食
ガイド	飯山市認定「森の案内人」はお客様のニーズや体調を考慮し、森の案内をするスペシャリスト
医療	飯山赤十字病院による「森林セラピー健診」で日頃のライフスタイルを見直すオプションとして選択が可能(金曜日限定)

PICK UP! 飯山市認定「宿」と「森の案内人」によるサポート

飯山市独自の森林セラピー研修を受けた、認定「宿」と「森の案内人」が皆様に癒しの空間をご提供いたします。健康の維持・増進または心のリフレッシュにとプログラムを豊富に取り揃えております。また、企業の健康管理研修会や地域・社会・環境貢献にも対応できます。(ご相談ください)

●スケジュール例(1泊2日) ※参加者全員に飯山市オリジナル「健康カルテ・森の日記」をプレゼント。旅の思い出として、また旅行中の健康管理に役立ちます。

1日目	●森林セラピー健診…事前予約が必要 ●森林セラピー体験(母の森または神の森) ●温泉入浴・旬の食材を使った健康食 ●月光に照らされてナイトハイク
2日目	●ノルディックウォーキングでリフレッシュ ●森林ヨガで心も体もリラックス

お問い合わせ&アクセス
長野県飯山市大字飯山1110-1 飯山市役所 経済部観光課 観光係
TEL 0269-62-3111(代) FAX 0269-62-6221
E-mail tabi@city.iiyama.nagano.jp URL <http://www.city.iiyama.nagano.jp/>
電車で JR飯山線飯山駅から車で3分 車で 長野・上信越道豊田飯山ICから5分
※市役所より森林セラピーセンターまでは車で20～30分
駐車場 完備(無料) 大型バス駐車可能

長野県信濃町

信州・信濃町 癒しの森
～森林メディカルトレーナーと歩く癒しの森～



いわさきちひろ、ミヒヤエル・エンデら多くの文学者や芸術家に愛された、風光明媚な北信五岳に囲まれる豊かな森。森林散策コースは黒姫高原を中心に5種類あり、他に歴史探訪コースなども選ぶことができます。森の手入れや、町認定の「癒しの森の宿」(全36軒*)で地元産の減農薬野菜が使われるなど、住民が「癒しの町づくり」に幅広くかかわり、町ぐるみで心も体も癒されるステイを提供しています。



メニュー	従来の自然療法を取り入れた町独自の10種類以上の療法(丹田式呼吸法や、調和療法などココロの健康づくりもサポート) カロリー計算された地元の旬の食材を活かした「癒しの森の健康食」
ガイド	カウンセラーやアロマセラピスト等の資格も有する町認定「森林メディカルトレーナー」(137名*)が、多彩なメニューで癒し効果アップをお手伝い
医療	町立信越病院における医師の診察とセットになった滞在プログラムも提供可能

PICK UP! 信濃町「癒しの森の宿」等利用協定・契約

信濃町では、社員やその家族が「癒しの森の宿」や「森林メディカルトレーナー」による森林セラピープログラム等を割引で利用できるように、全国に先駆けて企業・健康保険組合等と利用協定・保養契約等の締結を推進しています。社員の福利厚生の一貫として、産業医や健康保険組合と連携し、心身のリフレッシュから生活習慣病の予防まで、心身の健康づくりのサポートとしての活用が可能です。

- 協定・契約等の目的(例)
- ①社員・組合員の福利厚生としての保養施設提供
 - ②企業・健康保険組合の保健事業等として心身の健康づくりの促進(精神的リフレッシュからメタボリック対策まで)
 - ③企業・労働組合の社会貢献としての「企業の森づくり」の実施

お問い合わせ&アクセス
長野県上水内郡信濃町大字柏原428 信濃町役場 農林課 癒しの森係
TEL 026-255-5925(直) FAX 026-255-4470
E-mail iyashi@town.shinanomachi.nagano.jp
URL <http://www.town.shinanomachi.nagano.jp/iyasinomori/>
電車で JR信越本線黒姫駅より車で約5分 車で 上信越自動車道信濃町ICより約5分
駐車場 400台収容(普通車最大) 大型バス駐車可能

*いずれも町認定。平成20年7月現在