

## #3



### 赤沢自然休養林 を活用した 森林セラピー

長野県立木曽病院 院長  
**井上 敦** さん

ATSUSHI INOUE

長野県では、現在、県民一人ひとりが主役の健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を推進中。連載企画「信州健康長寿のヒ・ミ・ツ」では、さまざまな分野で活躍中の皆さんが、信州の健康長寿について語ります。

第3回は、県立木曽病院の院長 井上 敦さん。平成18年度から取り組んでいる「森林セラピー」サポート事業についてお伺いしました。「Action(体を動かす)」と「Check(健診を受ける)」を上手に組み合わせた木曽地域の特色ある取り組みをご紹介します。

### 病院と森林の組み合わせで地域活性化

当院は、県の南西部に位置し、古くから林業で栄えた木曽地域における唯一の総合病院です。また、木曽地域の高齢化率は38%と県内の中でも最も高く、また年々人口の減少も顕著です。

そこで当院が提供できる人材、医療設備と、赤沢自然休養林(木曽郡上松町:ヒノキの天然林や森林浴発祥の地として全国的に有名)を始めとした豊かな自然を組み合わせることで、地域の活性化につなげられないか、ということで始めたのが森林セラピーの取り組みです。

### 健康状態に合わせてガイドが散策指導

まず、当院で健康診断を受けて健康状態をチェックし、散策コースと歩き方をアドバイス。その内容を“処方箋”として作成し、翌日、赤沢自然休養林のガイド(森の案内人)に提出します。ガイドは処方箋の内容を踏まえ、利用者の体調に合わせて難易度の異なる散策コースの中からご案内していきます。

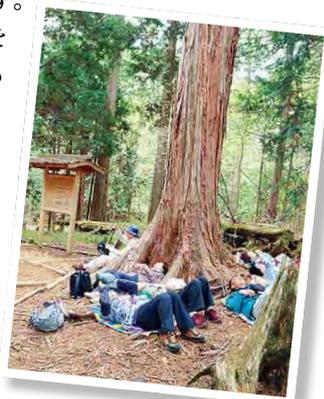
### 森林セラピー効果の検証

森林浴におけるリラックス効果は以前から知られていましたが、これまでの実験によってストレスホルモン濃度の低下やリラックス状態で高まる副交感神経活動の活性化などの効果が明らかになってきています。(日本医科大学 李ほか)

病気に対する効果を検証するために、平成25年から日本医科大学、千葉大学等と協力して境界域高血圧の方を対象にした臨床実験にも参加しています。

現在は、赤沢自然休養林のみを舞台に実施していますが、今後も地域と協力して、より幅広く木曽郡内の豊かな自然環境を生かせるよう、取り組んでいきたいと考えています。

■お問い合わせ・お申込み先  
森林セラピードック(5月~10月)  
上松町観光協会  
0264-52-1133



ヒノキの大樹の根を枕に寝転ぶ

### 利用者の声

赤沢の森の香りが、とても気に入った。自宅へ帰って近くの森を歩いて見たが、赤沢のような香りは感じられなかった。

初めて本格的な森林を歩くことになり、少し怖かった。お医者さんから詳しい説明や案内を受けて、とても安心して歩くことができた。



「セラピー体験館」での相談の様子

都会の夏は散歩をする気分にならないが、赤沢は涼しくて朝夕に散歩が楽しめる。おかげで、足のむくみが取れた。

※上松町観光協会に寄せられた利用者の感想

### 信州ACE(エース)プロジェクトとは

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

信州ACE(エース)プロジェクトのホームページ >>

## ACEを实践しよう!

【信州ACEプロジェクト】

## #3

### 自然観察ウォーキング サマーキャンプ

夏の猛暑の中では、過度な運動は大変危険です。そこで、涼しげな高原での自然観察会に参加し、ガイドの案内を聞きながら楽しくウォーキングはいかがですか。

また、親子キャンプでの、野菜たっぷりのカレーづくりは親子の絆が深まり、野菜嫌いも解消するかも。

お出掛けの際は、紫外線対策もお忘れなく!



8月のイベント情報はこちら>>