

テーマ名 「森林浴でからだも心も健やかに！
自然を生活に取り入れて、体も心も元気に！」

コース・専攻： 健康ライフ 29期

グループ名： 「森林浴でからだも心も健やかに」

メンバー：上羽良信、田中久美、西村弘子、福岡美智慧、山本正秋、

森林浴で体も心も健やかに、自然を生活に取り入れて、体も心も元気に！

「山歩きにより森林に触れたその夜は、ぐっすり眠れる場合が多いみたい。森に行ってみませんか」
こんなことをしたいと考えたのが学習の始まりでした。

すでに多くの医学的科学的な研究で森林浴の有効性が確認されています。森林浴とは1982年に林野庁によって提唱された。森林の自然や生態系を五感で感じることによって、心身の健康回復等を図ることとされます。

わたくしたちの学習では身近な森林での新緑のあじさい園散策(写真)、ヨガ体験(写真)、お茶会など新しい試みに加え野外活動を行いました。

さらに屋外でなくとも同様の効果が屋内でも望めるバーチャル森林浴を学習しました。この一環として社会福祉施設で実施されているスヌーズレンという感覚統合の実際を体験しました。屋外での森林浴の活動の前後に血圧、心拍を計測しグラフ化して効果を評価しました。また森林浴が及ぼす高齢者への効果、森林環境の変化や新しい森林浴について文献調査を実施しました。

わたくしたち高齢者にとって無理なく継続的にできる健康維持のための活動として森林浴は極めて有効であることが分かりました。

神戸近郊に居住するわたくしたちは身近に都市山六甲山をはじめ多くの森林浴に適したところがあり自由に利用できます。

無理せず継続して活動を続けることが望ましいという結論となりました。

