

『森林浴の効用』

休日に、夙川沿いを散歩することを無上の喜びとしています。

早朝の 6 時頃には、ほとんど人もいないので、自然の風景や空気を独り占めです。川沿いのベンチに座っていると、時間の経つのも忘れ、30 分ほどはアツという間に過ぎてしまいます。この 30 分は、私にとってのゴールデンタイムで、考え事には最適です。会長の時間のテーマの多くは、この時間に浮かんで来ました。どうして、頭が冴えるのか不思議でしたが、今回、ある文献を読んで納得出来ました。

「森林浴」という言葉は、日本で生まれました。

そして「Sinrin-yoku」として国際的に認められています。

林の小道を歩くと木々の緑に心がやすらぎ、さわやかな空気にはほっと一息つくことでしょう。さらに木々の生い茂る森の中に足を踏み入れれば、その静かな雰囲気の中、耳に飛び込む小鳥のさえずりに心を奪われ、溜まっていたストレスは吹き飛び、晴れ晴れとした気分になります。森林浴効果です。森林内での脳波の測定では、リラックス状態の時に現われる α 波が多く出現し、心拍数の測定からもリラックス状態がつくり出されていることが分かりました。さらに、森林内を歩くことによって、ストレスホルモンである血中コルチゾールや血中ノルアドレナリンが有意に減少している事が分かって来ました。森林内と都市環境の下でのウォーキングで、抗ガン効果のあるNK細胞活性を測定したところ、都市環境でのウォーキング前後ではほとんど変化がないのに対して、森林内環境では有意に増加することが報告されています。森の香りの主成分である α -ピネンが肝がん細胞、前立腺がん細胞、肺がん細胞の増殖を抑えることが、マウスにがん細胞を移植した実験で確認されています。

α -ピネンの香りの中では寝つきの時間が短くなり、安定した睡眠となり睡眠効果を向上させることも分かっています。

2015年、厚生労働省は50人以上の事業所に「ストレスチェック」の義務化を通達しました。ストレスで苦しんでいる労働者が多いからです。2020年、林野庁は新たな潮流として森林セラピーを中心とした森林空間活用を企業向けに広報しました。ストレスフルな労働環境に置かれている人々にも森の恩恵が受けられるようにとの配慮からです。今後の、活用が期待されています。

森林浴は良いことづくめです。私たちは、西宮市という都会に住んでいながら、周りには夙川や甲山という自然豊かな環境が溢れていて、大変恵まれています。この環境を利用しない手はありません。皆様、週に一度でいいですから、夙川や甲山を訪れてみてはいかがでしょうか。必ず効果はあるとおもいます、私の補償付きです。

そして、今以上に健康になって、仕事やロータリー活動に励んでいただきたいと思います。

