



森林浴

森林浴は1982年(昭和57年)林野庁が「健康・保養に日本の森林を活用しよう」と提唱する際に「森林浴」という言葉が使われたのが起源とされる。日本の森林を21世紀に引き継ぐため、また「自然保護の精神を養い国民の健康増進に役立てること」を目的とし、1986年(昭和61年)に「森林浴の森日本100選」が、林野庁と緑の文明学会、地球環境財団により選定されました。

フィトンチッド(森林の香りと生きる力)

フィトンチッドは聞きなれない言葉ですが、下記「森林セラピー」効果の中では重要な役割を担います。フィトンチッドのしくみを理解すると森林セラピーがわかりやすくなります。語源は1930年(昭和5年)ごろ旧ソ連のトーキン博士がフィトン(植物)チッド(殺す)と名付けました。

樹木(植物)は、光合成(こうごうせい・ひかりごうせい:光エネルギーを科学エネルギーに変換する生化学反応)をして、水と空気中の二酸化炭素から炭水化物を作り、また水を分解する過程で生じた酸素を大気中に供給している。光合成は自身が生きるために必要な手段です。さらに植物は自己防衛のため二次的にフィトンチッドなどの成分を作りだし発散させます。

樹木は地面に根ざしているので移動が不可能です。このため自身を守る様々な働きを持っています。①昆虫や動物から葉や幹を守る作用 ②他の植物の成長を阻害する作用 ③病害菌の感染を拒否する殺虫・殺菌作用 ④昆虫や微生物から守り、また誘い導く作用などです。

樹木は外敵から防衛するためフィトンチッドを発散させますが自己防衛だけでなく、害虫の存在などは隣の植物にも伝えますので、まわりの植物も害虫が嫌がる成分を発散させるようになります。それぞれの樹木は生きのびる能力が備わり、数百年以上生きることが可能です。

逆に自分が出したフィトンチッドで中毒にかかります。ススキを追いやり群落をなしたセイタカアワダチソウが消滅する。ナス、トマトなどの野菜は連作不可能などです。

22年に渡る森林浴の歴史の中で、フィトンチッドは人にさまざまな健康効果をもたらすことがわかってきましたが、科学的に証明するには至りませんでした。

森林セラピー(森林療法)

2004年、森林浴の効果を科学的に検証するため、林野庁、厚生労働省、大学、企業で「森林セラピー研究会」を発足して研究が進められています。この数年で森林浴の効果を実証するため、人の生理的反応を医学的に計測し評価することが可能になりました。

森林セラピーは、医学的なデータに証明された森林浴効果で、心身の健康維持と増進・病気の予防を目的としています。生理反応では①唾液中のストレスホルモンや心拍の変動 ②血中の抗ガンタンパク質の変化などを読み取り、森林の効果を解明することが可能になりました。

医学的に難しいことは別として、森林では人に備わっている五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)を働かせて接し、たくましく生きる樹木から生きる力と自己防衛能力を授かりましょう。

視覚

緑が豊かな森林景観はリラクゼーション効果と血圧の低下、脈拍の変化、また脳の活動を落ち着かせてゆったりとした気分させます。

聴覚

木の葉が風に揺れる音、せせらぎの音、小鳥のさえずり、セミしぐれなどが、血圧の低下と脳の活動を落ち着かせてゆったりとした気分させます。目をつむるとより集中できます。

触覚

山野草、木の葉や木の幹、湧水に触れてみます。落葉を踏みしめた山歩き、巨木があれば抱きついてみましょう。落ち着いた雰囲気です。心が安らぐ気がします。

嗅覚

香りが脳に働きかける作用は極めて大きく森林セラピーの大きな特徴です。スギ・ヒノキ・シラビソなどの常緑針葉樹の森がより効果的といわれます。血圧の低下、脳の活動を落ち着かせてゆったりとした気分させます。

味覚

森は食料倉庫です。木の実、山菜、キノコ、湧き水、薬草など新鮮で魅力的な太陽と大地の恵みが凝縮されています。満足感と健康増進、森に対する親近感など魅力が一杯です。