

実施する「森林系環境要素がもたらす人の生理的効果の解明」で行われた実証実験では、3日間の森林浴により、外部からの細菌やウイルスから体を守るヒトナチュラルキラー(NK)細胞の増加やヒトリンパ細胞内の抗がんタンパク質の増加が認められています。

これらの結果を元に奥多摩町では、以前からあった4つの遊歩道を森林セラピーロードとしたほか、千葉大学の協力を仰ぎ、日本初となる森林セラピー用の専用ロードを作りました。さらに、山手クリニック(東京都目黒区)の服部幹彦院長監修により「奥多摩式呼吸法」を開発、同クリニックの入谷栄一医師によるオリジナルブレンドハーブティーを用意するなど、奥多摩ならではの特色を出しました。

課題はリピーター向けメニューの充実

森林セラピーは、一度体験すると友だちや家族を誘って2度3度と体験しに来る人も多いようです。それだけに、「今後はメニューをさらに増やして、リピーター向けのツアー開拓にも力を入れなければなりません」(原島課長補佐)。一通りのセラピーロードを体験した後に来なくなった人もいるようです。新しい顧客獲得のためにも広く募集したいものの、今後の課題を原島課長補佐は以下のように指摘します。「森林セラピーは全国各地に広がりつつあり、その土地ならではの多彩なメニュー開発が重要です。ただ、セラピーという性質上、一度に多数のお客様に参加していただくことには向いていません。ツアー商品という形で主体的に販売していくためにも、旅行業の取得も視野に入れています」。町民の健康増進と観光客の増加にも寄与できる森林セラピーの可能性に期待を寄せています。



森林セラピーアシスターが周りの景色を説明しながら進む。歩く速度は非常にゆっくり。



森林セラピーアシスターの
垣内正勝さん。森の整備などを行うサポートレンジャーをしていった関係から森林セラピーアシスターに。



森の中に設置された座禅やヨガを行う専用スペース。インストラクター曰く、立ってバランスをとるポーズは初心者には難しいが、広い空の下だと直ぐにできる人が多い。



ヨガ・インストラクターの
二平美香さん。「ヨガは呼吸がとても大事。森での深呼吸と通じるものがある」とヨガと森林の相性のよさを指摘。

結果

半数以上の人人が血圧、アミラーゼとともに数値が下がった。

旅がもたらす 健康の力

江田クリニック
院長
えだ あかし
江田 証さん



近年、旅が健康に与える効果が医師の間でも認知されつあり、当院でもストレスによる体調不良などを訴える患者に旅行を勧めるトラベルセラピーを行うことが増えています。先日もある経営者の診察をしたところ、まずは精神的なストレスからの脱却が必要と感じて旅行を勧めました。旅が実際の心身に及ぼす影響はJATAの調査でも明らかですが、件の経営者は旅行から帰った後、ストレスから開放され、さらには思い出の地に旅行したことで会社創立当時の初心を思い出し、仕事に前向きになれたそうです。このように、旅がもたらす効果は身体的なことばかりではありません。

特に私が注目したいのは、“学び”も得られる旅や“病気の予防”としての旅です。米ハーバード大学教育学大学院のハワード・ガードナー教授が提唱する「多重知能(Multiple Intelligences=MI)理論」では、人の知能は別表にある複数の要素が絡み合っているとしているのですが、旅行はこの複数の知能を効果的に刺激できます。私は、8つの知能のうち3つを刺激することで健康によい旅行ができると考えています。例えば、旅行先の方言や外国語は言語的知能を刺激します。旅行先で歩くことは身体運動的知能を刺激し、仲間との旅行や現地の人との交流は対人的知能を刺激します。そしてこれは、認知症予防にも非常に有効です。認知症予防には脳全体の活性化が求められますが、人は普段の習慣などによる行動の場合、左脳が活性化しますが、旅行は知らない景色や音を見聞きするので新しい刺激を受け右脳が活性化し、脳全体の活性化に繋がります。高齢者の方にはご家族から旅行を勧めていただき、認知症予防としての旅行を積極的に行ってほしいですね。旅行は健康のために有効に活用することができると思います。

旅行で8つの知能を刺激

- | |
|-------------------------------|
| ①言語的知能を刺激 → 表現し、理解する |
| 旅先の方言や外国語を聞き、話してみる |
| ②論理・数学的知能を刺激 → 論理的に考える |
| 伝統文化や慣習などを考察してみる |
| ③音楽的知能を刺激 → 音に親しむ |
| 旅先の音楽に触れる |
| ④身体運動的知能を刺激 → 体と五感を刺激 |
| 自分で歩き、視覚や聴覚、味覚などを刺激する |
| ⑤空間的知能を刺激 → イメージを再現する |
| 地図を見てイメージを膨らませる |
| ⑥対人的知能を刺激 → 他人と関わる |
| 現地の人と接し、語り合う |
| ⑦内省的知能を刺激 → 自分と対話する |
| 思い出の地などに赴き、過去から現在までの軌跡に思いを馳せる |
| ⑧博物学的知能を刺激 → 自然の中で過ごす |
| 動物や植物を観察する |

*「旅と健康に関する調査」についてはJATA-NETをご参照ください