

看護大からこんにちへ

高原散策の楽しみ

桜の季節となりました。桜のほかにも、様々な自然の豊かさは、この地に住む者として、誇りに思うことのひとつです。

皆さんは、「森林セラピー」という言葉を聞いたことがありますか？「森林浴」なら聞いたことがあるという方もいらっしゃるかと思えます。現代人は様々な理由によってストレスを感じています。そのような時に特に都市部や市街地に住む人は、森林などの自然豊かな土地を訪れるとなんとなくリラクセスしたり、気持ちが落ち着いたりするようです。一方、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では歩数の増加を目標としてきましたが、平成9年と21年を比べると、成人の1日の歩数の平均値が男性で8,202歩から7,243歩、女性で7,282歩から6,431歩と1,000歩近く減少しました。この結果が示すように、運動不足が指摘されています。「森林浴」とは、森の風景、様々な香り、風やせせらぎなど

の音、木や草花や土に触れること、このように五感を通して感じることによって、心身の健康維持・増進につながるというところが、1980年代頃から経験的に言われてきました。近年では、森を歩くことでリラクセスし、免疫力が高まるという効果が科学的に解明され、「森林セラピー」と呼ばれる取り組みが始まっています。新潟県妙高市の笹ヶ峰高原は「森林セラピーロード」として認定された場所のひとつです。この高原には、例えば牧場の近くを通り、森の中にはいり、池のほとりで一休みしながら瞑想にふけることができるコースがあったり、遊歩道が整備されているコースがあります。街中では猛暑日でも、標高1,300メートルの高原では、夏でも過ごしやすい日が多いです。都会人たちが、ふだん自然に触れている私たちにとっても、高原のさわやかな風はとても気持ちが良いものです。

笹ヶ峰高原の森林セラピーのできる時期は、雪が消える具合によって年により少し違いがあ

りますが、概ね6月上旬頃からシーズンを迎えます。もし気が向いたら、お子さんやお孫さんを誘ってご家族で出かけてみてはいかがでしょうか。 (実施時期や内容についてのお問い合わせは、妙高市観光協会までお願いいたします)

新潟県立看護大学
基礎看護学領域

教授
水口陽子

