

森林セラピー推進事業について

森林セラピーの概要

1 森林セラピーとは

こころと身体健康維持・増進、病気の予防の効果が、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のこと。

【健康効果】

- ストレスホルモンの減少
- 副交感神経活動が高まり、交感神経活動を抑制
- 収縮期・拡張期血圧、脈拍数が低下
- 心理的に緊張が緩和し活気が増す
- NK活性が高まり免疫能が上がる
- 抗がんタンパク質が増加する

2 森林セラピーロードとは

生理・心理実験によって癒しの効果が実証され、森林セラピーに適した道として認定されたロードのこと。

3 森林セラピー基地とは

森林セラピーロードが2本以上あり、健康増進やリラックスを目的とした包括的なプログラムを提供している地域のこと。

秦野市の森林セラピー

令和2年3月に森林セラピーソサエティによる生理・心理実験を実施した結果、同年4月21日付けで秦野市の魅力を最大限に体感できる5つの「森林セラピーロード」、さらに秦野市全域が「はだの表丹沢森林セラピー基地」として認定されました。

- ① 秦野戸川公園・風の吊り橋コース
- ② 表丹沢野外活動センター・葛葉の泉コース
- ③ 蓑毛・春嶽湧水コース
- ④ くずは峡谷コース
- ⑤ 弘法山公園コース

森林セラピー基地認定証

【イベントの実施】

「森林セラピーロード」は、いつでも自由に散策することができ、森林浴をすることで“癒し”を感じることができます。

さらに、案内人とともにロードを散策するイベントを随時開催しています。

森林内でのヨガやハンモック体験、四季折々の自然観察や、樹木を使ったアロマづくりや草木染などのワークショップも体験することができます。

