舞鶴赤十字病院
日本赤十字社

健診センターニュース 第35号

森林浴に行こう！

　仕事や家事でバタバタと忙しい日が続くと、何かに「癒やされたい」と思うことがありますよね。そんなとき「森林浴」はいかがですか？
　「森林浴」とは森林を散策して樹木の香りに浸り、その空間に身を置くことで安らぎや爽快感を得ることをいいます。
　日本では１９８２年、当時の「林野庁」によって提唱され、木々に接し、癒やしを求める行為として「森林浴」という言葉が生まれました。森の中に多く発生するマイナスイオン、眼や脳に安らぎを与える緑の色彩、柔らかな陽の光、小鳥のさえずりや小川のせせらぎ・・・などから得られる様々な効果について、医療の分野でも研究が進められています。

　近年、森林浴が生活習慣病の予防や改善につながることが医学的にも解明されてきました。欧米では「森林浴セラピー」や「自然療法」として、リハビリテーションやカウンセリングなど、実際に医療の現場で実用化されており、保険診療で扱う国もあります。日本でも森林セラピーを取り入れている施設があり、健康状態のチェックと医師の指示のもと地元のガイドさんと一緒に自然の中を散策しリラクゼーション効果を体感するといった「森林セラピードック」を受けることのできる病院もあるようです。

　森林浴で得られる効果としては、血圧や心拍数が安定する、交感神経が抑制され副交感神経の活動が高まる、ストレスホルモンが減少し、心理的緊張が緩和される、新陳代謝の促進、疲労回復などが上げられます。他にもナチュラルキラー細胞（免疫能）の活性化によって、がんに対する抵抗性が高まったなどということも研究によって明らかになっています。
　しかし、成果があるとはいえ、そう度々森に行くというのも難しいですよね。そんなときは、近くの公園や自宅のベランダでも小さな自然があれば、同じようなリラクゼーション効果が得られるともいわれています。小さな観葉植物や季節の花をお部屋に置いてみたり、お気に入りのエッセンシャルオイルを寝具に使う・・・なんていうのもいいかもしれませんね。

　まだ暑い日が続きますので、この暑さがもう少し落ち着いたら、自然を求めて森林浴に出かけましょう。
　ただし、急に高い山に登ったり最初から無理をするのはあまりオススメできません。まずは膝周りの筋トレから始めましょう。特に、筋肉量の少ない女性は膝痛に注意が必要です。
また、出発の前には、靴・服装の準備、持ち物の確認をし、
しっかりと靴ひもを締め、体の筋肉を充分にほぐして
からがよいでしょう。

台風シーズン到来です！！

　予期せぬ災害に見舞われたとき、普段からの備えと早め早めの行動が大切であるといわれています。
　最近では、気象庁が出す警戒レベルに応じた避難情報が伝えられるようになりました。
　普段から、災害が起こったらどう行動するのかを考えたり、避難する場所や連絡方法などを家族で話し合っておくことも必要です。「自分の命は自分で守る」という意識を持つことが、人を助ける行動にも繋がっていきます。
　あるアンケート調査によると、災害に必要な備えのトップは、“モバイルバッテリー”だそうです。次いで水、電池、ランタンと続きます。情報の収集・確認にスマートフォンを使用することが多いことから、モバイルバッテリーのニーズが高いと考えられます。
　「備えあれば憂いなし」、日頃の備えが重要です。

　健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市字倉谷427　健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金　8:30～17:00
（土･日･祝日･年末年始12/29～1/3･創立記念日6/1はお休み）