

「元気なう 樹木で潤う① 森林浴 冬でも効果」の記事に研究内容が掲載されました。

2017年(平成29年)1月8日(日曜日)

読

賣

新

聞

12版

くらし

10

冬の公園でも、寒くない格好ならリラックスできる



することが大切で、寒いと逆にリラックスできません」とアドバイスする。初詣で訪れる神社や寺院には、樹齢を重ねた木々も多い。1年の願いを込めると、心が清められる気がするの、樹木のリラックス効果かもしれない。

元気なう

樹木で潤う ① 森林浴 冬でも効果

寒い冬は閉じこもりがちになるが、気分転換に外出するなら、木々のある身近な公園はいかがだろう。

葉が落ちて緑が少ないので森林浴の効果はない、と考えるのは間違い。千葉大学の宮崎良文教授(自然セラピー学)は「冬でも、森林浴のリラックス効果は(ほかの季節と)変わりません」と話す。

リラックス効果の元として有名な、樹木の香り成分「フィトンチッド」は、木々が成長する夏場に増えるとされる。宮崎さんは「寒い冬は日照時間も短く、樹木はあまり活動しなくなるので香り成分も少ない。でも樹木に囲まれた環境が人間に与える影響は、ほぼ同じ」と指摘する。

宮崎さんらは、緑のない都市部と木々の多い公園を歩いた時に、人の安らぎ感が生理的にどのようなに変わるか、季節ごとに比べた。調べたのは、リラックスしている時に高まる副交感神経の活動と心拍数など。

四季を通して、都市に比べて公園の方が安らぎ感が高く、副交感神経の活動は活発で、心拍数が下がっていた。この研究成果は2013年の国内専門誌に掲載された。

「森林浴セラピーは、香りだけではなく、風景や音といった環境全般の様々な要素が重要です」と宮崎さん。「冬は、手袋やマフラーなど、出かける前に防寒対策を