

北海道森林療法研究会監修

# 森歩き ガイドブック

## 森林ウォーキングのすすめ

豊かな森林を楽しみながら健康増進を目指してみませんか？森に足を踏み入れた時に感じるやすらぎ、爽快感、リラックスした気持ち。森には癒し、リフレッシュ効果があります。

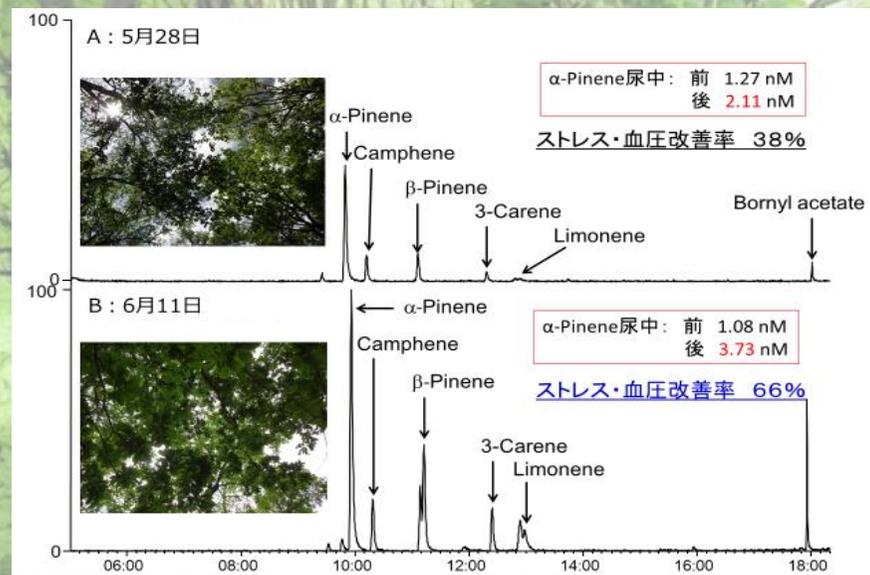
さあ、みんなで心身ともに健康であるために森林ウォーキングをしましょう。

### 森の香りのふしぎ

樹木から出る“森の香り成分”は、呼吸を通し私たちの体に吸収されます。森の香りの吸収量に応じて唾液中のストレス物質が減少し、血圧が下がることが分かってきました。

北海道の森に多い針葉樹林は香り物質を沢山放出していますので新緑から紅葉までの5～10月の期間が森林ウォーキングのベストシーズンと言えます。

下の図に示すように5月の森よりも6月の森の方が多くの森の香り物質が体内に吸収され、ストレスと血圧の両方が改善した人の割合が増えていました。



# 森の歩きの前に

体調は万全でしょうか？メディカルチェックをしましょう。  
体温、頭痛、胸痛、息苦しさ、腹痛、下痢、腰痛、足の痛みはありませんか？食事はすんでますか？お薬は飲まれましたか？



## ○準備

1. 出発前に水分補給、ウォーキング中の飲み物を持つ
2. トイレを済ませよう
3. ウォーミングアップ

## ○服装

動きやすい服装にしましょう

## ○靴

履きなれた運動靴にしましょう

## ○その他

帽子、季節によっては手袋やレインジャケット、虫よけ、携帯電話、糖分補給用の食べ物、雨具、絆創膏など

## ○あったらいいもの



植物図鑑、ルーペ、双眼鏡、カメラなど



# 森の歩き方

五感を使って歩きましょう

自分の五感を研ぎ澄まし森の音、森の凜とした空気、気温、香り、景色、足元の感触、せせらぎの音や鳥の声を感じ、大きく深呼吸をしてみよう。

行き慣れた明るい森、林、森林公園を散策しましょう。せせらぎがあると



より良いとされています。深呼吸しながら、自分のペースで歩きましょう。ダイエットが目的の場合は汗ばむ程度に歩きましょう。

安全に歩く運動負荷の目安は、手首で自分の脈を測定し、  
 $(220 - \text{年齢}) \times 0.7$ 以下にしましょう。

\* 運動制限、循環器・呼吸器系の疾患のある方は医師の指示を守り、体調不良時は中止しましょう。



寝そべて空と樹冠を見上げると日常の中の別世界が広がります。



五感をフルに使って森の空気、水、日差し、景色、温度、音、味覚を感じよう。

# 森を歩きながらゆっくりと過ごしませんか？



## 森でヨガ

お気に入りの場所にシートを引き、ゆったりと座り、腹式呼吸で森の空気をゆっくり吸い込み、ゆっくり吐き出し、瞑想します。太い幹の根元に寝転がって樹冠や空を仰ぎ見て自然に溶け込みましょう。森の中でマインドフルネスの体験をしましょう。

森を歩いた後は、セルフでも、ファミリーでも、仲間たちとでも森ランチ、森カフェの時間は如何ですか？お弁当、テイクアウトを食べながらエネルギーと水分を補給しましょう。



## 森でごはん



## 森でものづくり

季節の恵みを活かし、森の素材を使ったものづくり、アートにチャレンジしてみるの如何でしょうか？



## お気に入りの空間、場所、木を探そう

日本の美しい四季を通し“あなたの心と体のセルフケア”に森林ウォーキングをお役立て下さい。ご自宅で森林空間を再現できる機能性アロマシリーズもご利用いただき天気の悪い日はオフサイト森林浴をご自宅でお楽しみください。

# 森林ウォーキングの記録

森林ウォーキングによる気分や体調の変化、気付いた事、感想、発見を記録し、健康づくりに活かしましょう。

月日		/	/	/	/	/
天気						
気温		°C	°C	°C	°C	°C
歩く前の気分						
血圧	前	/	/	/	/	/
	後	/	/	/	/	/
脈拍	前					
	後					
散策後の気分						
感じた事、気付き						

