

「アサデス。KBC」で

「**脳のアサトレ。** ~教えて!ワンヘルス~」を放送しています!

福岡県では、朝の人気番組「アサデス。KBC」とタイアップし、番組内で「ワンヘルス」について、クイズ形式で分かりやすく紹介されています。

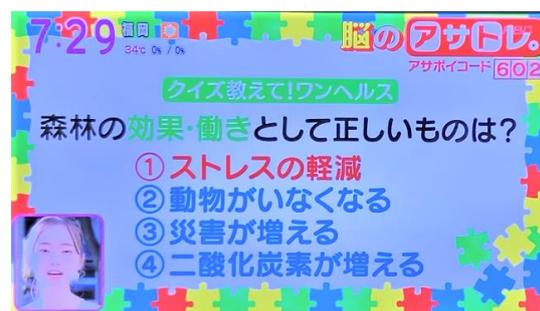
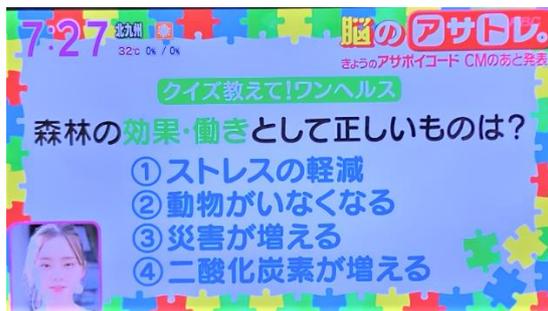
本日、第16回目の放送がありました。

【第16回】(2022.9.16)

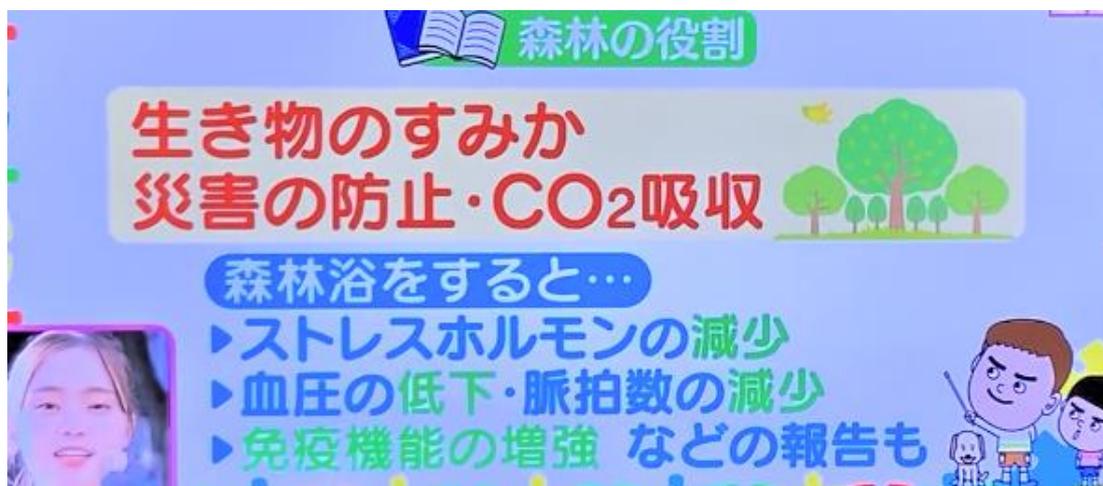
「ワンヘルス」とは、人と動物の健康、そして環境を一つのものとして守っていこうという考え方です。

【Question】

森林の効果・働きとして正しいものは?



正解は、「**ストレスの軽減**」でした。



森林の役割についてです。

森林は、生き物のすみかなのはもちろん、災害の防止や二酸化炭素の吸収などを担っています。

また、森林と触れ合うことで、ストレスホルモンの減少や血圧低下などが科学的に実証されているそうです。

皆さんも、ハイキングや森林浴など自然を通じて健康づくりに努めましょう。

【森林浴の役割】

森林浴とは、樹木に接し、精神的な癒しを求める行為です。日本では1982年に、林野庁の長官が“森林浴”を提唱し、森林療法の概念を確立しました。

「森林浴にはリラックス効果がある」「自然の中にいると心が安らぐ」ということがよく言われています。



森林浴は心身を癒す効果があることがわかっています。それは森林環境が人の「五感」を通して自律神経系に刺激を与え、自律神経機能をよいバランスへと変動させるためです。森林浴の効果は香りだけではなく、清浄な空気、風の音、鳥の鳴き声、水のせせらぎ、木漏れ日の光、木々の緑色などさまざま森林環境が要因になります。

森林浴で「五感」が刺激されます。森林浴の効果は景色を楽しむ「視覚」、草木の香りに触れる「嗅覚」、鳥のさえずりに親しむ「聴覚」、樹木や大地に触れる「触覚」、清涼な水を感じる「味覚」です。

このようにして「視覚」「聴覚」「触覚」「嗅覚」「味覚」の五感すべてを使って感じる森林の心地よさが、人々に癒しの効果をもたらすのです。

2022年9月16日

福岡ワンヘルス協議会・事務局