

## 「ワンヘルスの森 四王寺」で森林浴体験ツアーがスタート !!

福岡県では、自然とのふれあいを通じて「人と動物の健康と環境の健全性は一つ」というワンヘルスの理念を実感できる場として、県立四王寺県民の森を「ワンヘルスの森 四王寺」として整備されています。

令和5年1月22日（日）から、ワンヘルスガイド付きの「森林浴の体験ツアー」がスタートします。

「ワンヘルスガイド」を育成するため、令和4年9月23日（金）、11月27日（日）と12月11日（日）の3日間にかけて、「ワンヘルスガイド育成研修」が実施され、11名のワンヘルスガイドが誕生しました。

今回の「森林浴体験ツアー」は、ワンヘルスガイドの皆さんのデビューでもあります。

### 【森林浴体験ツアーの概要】

#### 1 実施期間

令和5年1月22日（日）から3月31日（金）まで随時実施  
（月曜日救援、ただし月曜が祝日の場合は翌日）

#### 2 ツアー所要時間

10:00～15:00 のうち3時間  
① 午前の部 10:00～ ② 12:30～

#### 3 申込方法

参加希望日の4日前までに「県立四王寺県民の森センター」へ電話又はメールで申込

☎ 092-932-7373      ✉ [kenminnomori@rhythm.ocn.ne.jp](mailto:kenminnomori@rhythm.ocn.ne.jp)

申込開始日：令和5年1月12日（木）

#### 4 定員 毎回10名 ※申込順に受付、定員に達し次第締め切り。

#### 5 森林浴体験ツアーの内容

- ① 森林浴コース散策（2時間30分程度）
- ② ワンヘルスミュージアムの見学（30分程度）

#### 6 参加費 無 料

#### 7 持ってくるもの 飲み物、タオル、散策に適した服装

### 「ワンヘルスの森 四王寺」

「ワンヘルスの森 四王寺」は、大野城市、太宰府市、宇美町にまたがる四王寺山に設置された342haの県立森林公園。

自然林や人工林におおわれ、多様な樹木の生育や野生動物の生息が見られます。また、国の特別史跡「大野城跡」などの史跡が随所に見られ、歴史のロマンを楽しみながらハイキングを楽しむことができます。



「森林浴」に関する第一人者である日本医科大学の李卿（リケイ）教授が書かれた「森林浴」の一部を紹介します。

「森林浴」は、1980年代に日本で誕生し、約40年かけて世界各地に広まりました。今では、誰もが、好きなときに、自然の中で手軽にできる健康増進法として、多くの国で、推奨されています。

2020年、新型コロナウイルスによる世界的なパンデミックが発生しました。

私たちはこの出来事をきっかけに、一人ひとりが自分の健康をしっかり守り、良い健康状態を保っていくことを、今まで以上に心がけなければなりません。

とりわけ免疫力の増強は、なによりも唯一最大の予防となります。

私は、ここで改めて、免疫力を高め、メンタルを整える方法として、森林浴を推薦します。  
(李卿)

森林浴とは、ストレスを解消し自律神経を整え、免疫力を高める新しい健康増進法です。樹木の茂深い森は、私たちの五感を刺激して、私たちの心身を癒します。森林浴は、新緑や夏の季節だけではありません。四季を通して楽しめます。水辺はマイナスイオンの宝庫です。ゆったり休憩しましょう。森林浴の後の温泉もおすすめです。

- ① 1回20分～2時間の森林浴が、副交感神経の活性を促し、メンタルストレス及びストレスホルモンを減少させ、うつ状態の改善に有効です。
- ② 森林浴によるストレス解消を介して、高血圧、糖尿病、心疾患、呼吸器疾患などの生活習慣病への予防効果を発揮します。
- ③ 2泊3日の森林浴は、免疫機能を増強させ、その効果は約1か月持続します。

2023年1月6日

福岡ワンヘルス協議会・事務局