



みやこ通信

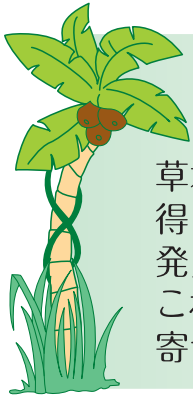
Vol.93

平成25年
6月号

今月のテーマ 森林浴

うっそうとした森の中に入ると、私たちはなぜか、ほっとします。木々の間に立ち込めるひんやりとした空気に包まれ、森特有の芳香を胸一杯に吸い込むと、それだけでリフレッシュした気分になります。

森林浴とは森林の中に身をおき、くつろいだり体を動かしたりしながら、リフレッシュし、健康維持を図ることをいいます。



森の芳香の正体



草木を細かく刻み水蒸気で蒸すと、植物の香りのもとになっている植物精油が得られます。植物精油の主成分はテルペンと言われます。テルペンは数百種類発見されており、テルペンの種類や配合の割合は植物の種類によって違い、これがにおいの違いになります。テルペンの中には細菌やカビを殺し、害虫を寄せ付けない種類があり、これをフィトンチッドといいます。

フィトンチッドとは？

1 殺菌・防虫効果

フィトンチッドは、植物が有害な微生物や昆虫から身を守るために作り上げてきたといわれています。自分を脅かす他の植物の成長阻害作用や昆虫や動物に葉や幹を食べられないための摂食阻害作用、病原菌に感染しないための殺菌、殺虫作用があります。古代エジプトではミイラ作りの際の防腐剤として、白檀、肉桂、沈香など、木から採った香料を使用していました。

2 消臭・脱臭効果

空気を浄化し、悪臭を消す効果があります。そのため動物の死骸や枯れた木など悪臭の原因になるものがあるにもかかわらず、森林にはさわやかな空気が広がっています。

3 リフレッシュ効果

自律神経を安定させ、ストレスを緩和する働きがあるといわれています。肝機能を改善したり、快適な睡眠をもたらすという報告もあるようです。



森林浴が健康によい理由

健康に及ぼす森林浴の好影響は、フィトンチッド以外にもあります。

● 転地効果

日常生活から離れ、遠くに出かけることで、仕事や人間関係のストレスから解放されて、気分転換が図れます。

● オアシス効果

森林は日射の80～90%を吸収し、夜間は穏やかにその熱を放出します。このような緑のフィルターのおかげで、真夏でもちょうどよい木漏れ日の中で、日光浴が楽しめます。森林の厳しい気象を和らげる効果をオアシス効果といいます。

● 空気浄化効果

森林の樹木は主に葉の光合成で二酸化炭素を吸収し、酸素を放出することで、空気を浄化しています。

● マイナスイオン効果

滝壺たきつぼや溪流けいりゅうから発生するマイナスイオンには、筋肉内の乳酸を減らし、肩こりや疲労を軽減する他、リラックス効果があるといわれています。

● 緑の効果

森に入って目にする緑色は、色彩心理学によると安心を与える色といわれ、目にするだけでやすらぎが得られるといわれています。交通信号が緑色で安全を示しているのも、この特性を利用したものといえます。



森林浴の楽しみ方



森林浴の良さは、老若男女誰もが体力や体調に合わせて行えるという点です。森林の中で大きく深呼吸し、香り成分のフィトンチッドを吸収し、ストレスや疲労を解消しましょう。手のひらで木に触れ、大地の雄大なパワーを吸収し、川のせせらぎ、小鳥のさえずり、木々が風にそよぐ音など自然の中の音を聴いて、リラックスしてみましょう。みなさんも自分の体力や体調にあったコースを選んで、楽しんでみてはいかがでしょうか。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>