

ストレス軽減 東川の森で



上川総合振興局の委託で実施した
森林療法のモニターツアー
＝2012年11月、アグリテック提供

【東川】町内の体験
観光企画会社「アグリ
テック」(中田浩康社
長)は今年、森林浴で
ストレスを軽減する
「森林療法」の体験ツ
アーを実施する。NP
O法人北海道森林療法
研究会の住友和弘理事
長(旭川医大医師)の
監修で、ツアー客に1
時間ほど森林浴をして
もらい、ストレスの指
標を測定する。

森林療法は森の香り
をかぎ、木を眺めるこ
とでストレスを緩和す
る。副作用がなく、心
筋梗塞など生活習慣病
の予防に効果があると
される。医師監修の体
験ツアーは珍しい。

アグリテックは20
11年から森林浴の体
験ツアーを試験的に実
施。12年には上川総合
振興局の委託でJTB
北海道旭川支店とも
に東川や美瑛、層雲峡
で計3回、モニターツ
アーを行った。

住友医師が監修し、

生活習慣病予防 医師監修で体験ツアー 血圧低下に効果

ツアー客は遊歩道を歩
く前後にストレスの指
標となる唾液中のアミ
ラーゼ濃度と血圧を測
定した。その結果、ツ
アー客35人の7割弱に
当たる23人のストレス
が軽減された上、25人
の血圧が低下した。

効果が確認されたこ
とで、同社は健康づく
りが目的の体験ツアー
を企画した。現在、森
林療法の知識を持つガ
イドの育成、コースの
選定など準備を進めて
いる。

体験ツアーは日帰り
で、価格は3千円ほど
を想定している。個人
旅行者のほか、ツアー
を主催する旅行会社に
サービスを提供する。

中田社長によると、
森林浴だけでなく、森
のヨガ教室や芳香剤、
アロマキャンドルの製
作などのプログラムも
検討中。「五感で森を
感じることに癒や
し効果は大きい。健康
づくりの視点から道北
の自然をアピールした
い」と話している。

(大能伸悟)