

# 家族・仲間と 月に一度は自然の中へ

さあ、出かけましょう自然の中へ！

最新の研究で、小川のせせらぎ、木の葉が風にそよぐ音、小鳥のさえずり、山の緑などの「自然な環境」は、心と身体をリラックスさせる効果があることが、明らかになっています。四季の変化を身近に感じながら、心身ともにリフレッシュしましょう！

自然環境に身を置くと、次のような効果があると考えられています。

## ■ ストレスを解消

副交感神経を刺激して、精神を安定させたり、開放感を与えることによりコルチゾール※<sup>1</sup>が減少し、ストレスを解消します。

## ■ 免疫力を向上

NK細胞※<sup>2</sup>が活性化し、免疫力が高まります。

## ■ からだを健康にします

植物から発散されるフィトンチッド※<sup>3</sup>やマイナスイオンの作用により新陳代謝が活発になりからだがりフレッシュします。

## ■ ころやすらかに

自然の香り、音、光、風や空気を感じるにより、気持ちが和らぎ精神的に安定した状態になります。

※<sup>1</sup>コルチゾール

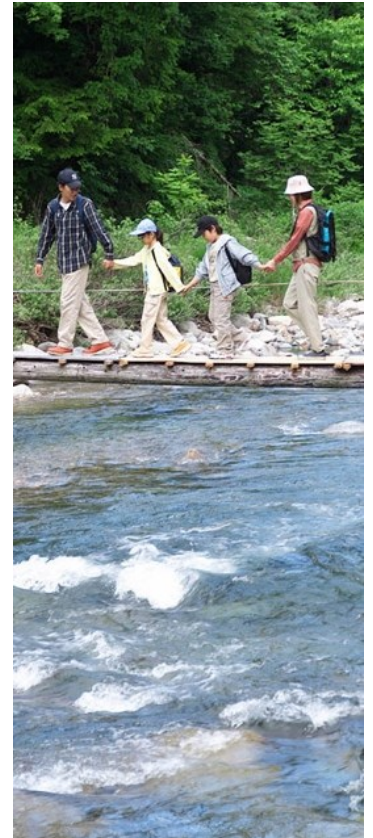
腎臓で糖の新生、筋肉でのたんぱく質代謝、脂肪組織での脂肪の分解などの代謝の促進、抗炎症および免疫抑制などを行う生体にとって必須のホルモン。ストレスを受けたときに、脳からの刺激を受けて分泌が増えることから「ストレスホルモン」とも呼ばれている。

※<sup>2</sup>NK細胞

ナチュラル・キラー (natural killer; NK) 細胞。がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球です。生まれながらに備わっているからだの防衛機構である自然免疫に重要な役割を担うと考えられている。

※<sup>3</sup>フィトンチッド

樹木が自分自身をまもるために発散するもの。リフレッシュ、消臭・脱臭、抗菌・防虫など人体や暮らしに有益な効用が知られている。



## 週に一度は「緑の回廊」へ！

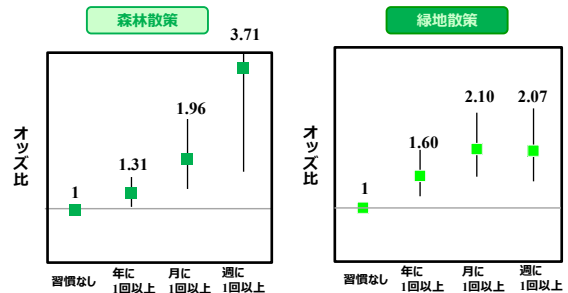
右図は、森林散策や緑地散歩の頻度が年1回以上、月1回以上、週1回以上と高くなるほどストレスへの対処能力が高いという報告です。

自然とのふれあいが大切なことはわかっているにもかかわらずなかなか出かけられない場合は、家の近くに「緑の回廊」（緑におおわれたコース）を探しましょう。

自然に満ち溢れた環境があればよいのですが、たとえ100mでも200mでもかまいません週に一度はマイ「緑の回廊」へ！

## ストレス対処能力と森林浴習慣との関係

SOC※ High群となるオッズ比（調整後）



調整因子：年齢、婚姻状況、最終学歴、世帯年収、居住地、運動習慣、喫煙習慣  
※SOC (Sense of coherence)  
把握可能感 (困難な状況を明確に受け止められる感覚)、処理可能感 (つらいこともなんとかなると思える感覚)、有意義感 (つらいことに対して意味を見出せる感覚) から構成され、総得点が高いほどストレス対処能力が高いとされている。

(出典：「労働者のストレス対処力SOCと森林浴習慣との関連」筑波大学大学院人間総合科学研究科 池田朝彦 より作図)

注)現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。