

癒しの森を利用したメタボリック・シンドローム予防に関するプログラムの検討

癒しの森からまちづくり～日本における森林療法保養地形成の可能性

○西村典芳 (株) ティエラコム 浅原武志 長野県信濃町癒しの森係
中川久恵 KKR 京阪奈病院

【はじめに】信州・信濃町「癒しの森」は、2006年日本初の試みとして林野庁主導の森林セラピー研究会・森林セラピー基地実行委員会が日本全国の森林地の癒し効果（ストレス解消効果）を「科学的・医学的」に検証し、さらに宿泊施設や交通の便を審査して選抜した6ヶ所の「森林セラピー基地」のひとつである。

【目的】当地を利用した森林浴とウォーキング、食事制限を組み合わせたプログラムが実際にメタボリック・シンドローム予防と癒しの相乗効果があるか、またまちづくりの一環として活用できるかなどについて検討する。

【方法】対象者は新聞などで募集した22名で2006年7月28～30日・参加者9名と11月3～5日・参加者13名の2回で実施した。内訳は福岡1名、神戸8名、奈良1名、大阪11名、東京1名、秋田1名、／女性11名・男性11名／年齢幅：27～77歳

（プログラム）〈1日目〉看護師による問診、血圧・不整脈・脈拍のチェック、体重体組成計による体重・体脂肪率・BMI測定。〈2日目〉1日1600kcalの郷土料理中心の食事、森林メディカルトレーナー（信濃町独自の認定）の案内による癒しの森ウォーキング、ノルディックウォーキング（御鹿池コース、象の小径コース；計10,000歩）、アロマ芳香浴、森に入る前の朝と入った後の夕食後のPOMS調査（気分・感情などの心理状態を評価する手法）、医師の講義。適宜血圧、脈拍、血糖を測定。〈3日目〉信濃町名所観光。

対象者の身体所見、感想、POMS調査の解析より、効果を評価した。

【結果】血圧・脈拍に目立った変化はなかったが、朝食後、夕食後の血糖の上昇が少なかった。POMS調査で緊張・抑うつ・怒り・活気・疲労・混乱の6因子について解析したところ、活気以外の5因子がやや低下し、活気因子についてはやや上昇した。対象者の多くが生活習慣病を有し健康志向が強いことが参加の動機となっていた。プログラムでは森林浴が好評であった。

【考察と結論】血圧や脈拍に期待した変化がなかったこと、POMS調査でストレス指標の5因子については低下がみられたものの低下の程度が少なかったことについてはもともと参加者のストレスが少なかった、短期間では効果が現れにくかった、食事制限がストレス要因となっていた、などの理由があげられた。しかし結論として今回実施したプログラムでストレスなく運動と食事制限が実現されたと考えられ参加者も満足していた。近年国民の健康志向は非常につよく、ウォーキングと食事制限を加えたメタボリックシンドローム予防プログラムが森林浴体験ツアー参加のきっかけになったようである。当地は滞在型の保養地としても認められており、さらにプログラムを展開させて参加者を増やしていくことも可能であると思われる。

