

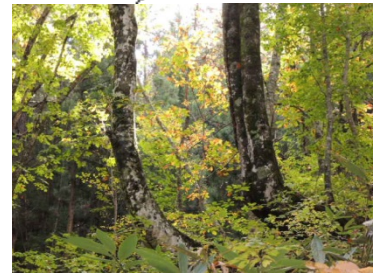
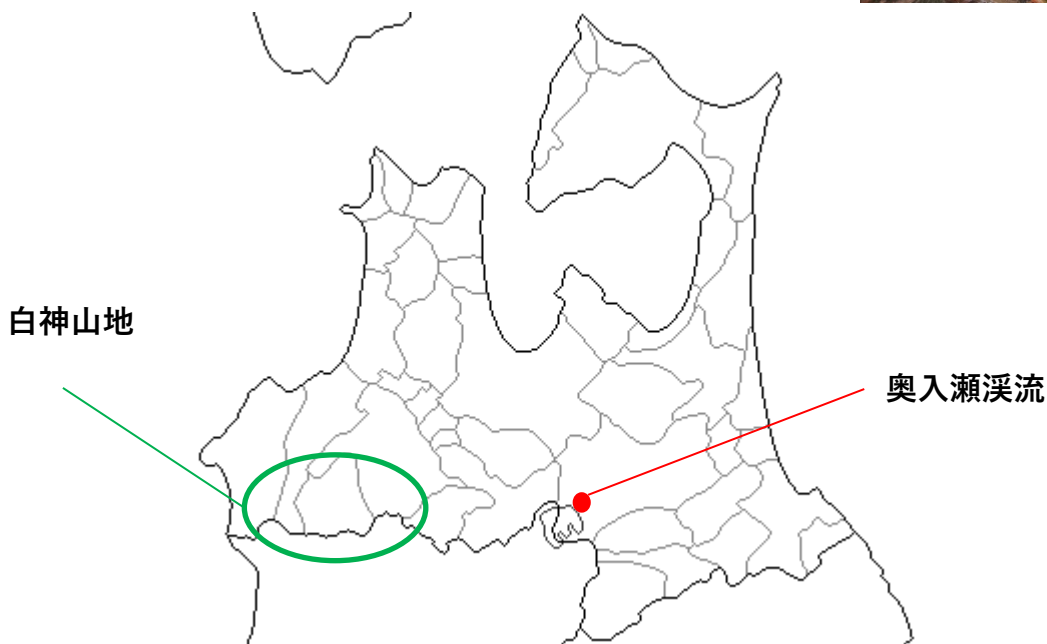
第4回 研修

「森林と健康の接点を探る」

2018年10月11日（木）～12日（金）

森林が人体に与える影響を調査

～奥入瀬溪流とし白神山地を歩き、血圧・脈拍・アミラーゼを計測～



テーマ 「森林と健康の接点を探る」

今後3回程度、森林が人体に与える影響を調査します

今回は、奥入瀬溪流と白神山地を歩き、血圧・脈拍・アミラーゼを計測します

行程 10/11

青森空港→黒石（小見世）→奥入瀬溪流→黒石温泉（宿泊）

行程 10/12

白神山地（散策路）→白神山地ビジターセンター→岩木山神社→青森空港



白神山地



奥入瀬溪流

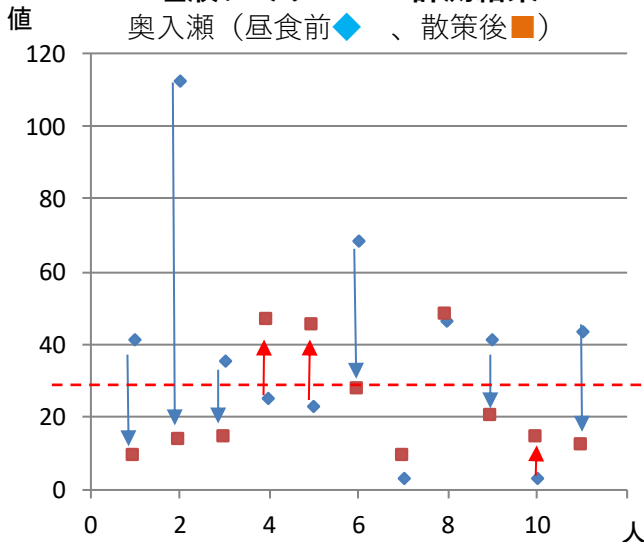


アミラーゼ測定中

従来は環境未来都市の採択を受けた「町」レベルの取組を研修してきました。今回より「森林と健康」に視点を移し研修テーマとします。今回は現地で脈拍・血圧・唾液を測定し、森林に入る前後での変化を調べます。また、岐阜大学の光永教授に参加頂き、アドバイス等頂きました。

唾液アミラーゼの計測結果

奥入瀬（昼食前◆、散策後■）



唾液中に含まれるアミラーゼを計測することにより、ストレスの度合いを知ることが出来ます。

値が30以下ではストレスが無い状態、31～45はやや有り、

46～60が有り、61以上は強いストレス状態です。当日は豪雨という悪条件でしたが、計測結果は左のとおり。

7割以上の方がストレスライン（30のライン）を下回りました。

散策前は2割だったので、森林散策の効果とされます。

なお、散策前の平均値は40でしたが、散策後は23でした。



岐阜大学の光永教授に参加頂き、「樹木香気成分の吸入によるストレス緩和効果」について、ご講演頂きました。

（和室での講演はレアです）

白神山地散策後の計測でも、リラックス効果を示す結果となりました
森林と健康は深いつながりがあるようです

ガイドさんの案内で白神山地のブナ林を歩く



津軽森林管理署から、唐澤署長と森川指導官が参加されました