

# 第5回 研修

2019年10月10日(木)～11日(金)

森林と健康の接点を探る

## 北の大地の原始林

白神山地に続き、『森林が人体に与える影響』を調査します  
～野幌森林公園を散策し、血圧・脈拍・アミラーゼを計測～



登別地獄谷と原始林



大湯沼から溢れ出した温泉で  
天然足湯も体験



ウトナイ湖

森林研修の2回目は、北海道の森林を歩きました。  
平地で且つ歩道が整備され、アクセスの良い森林は極めて稀です。野幌森林公園は大都市の近傍にありながら、大規模な自然公園として市民に親しまれています。  
全てのコースを踏破するには数日を要しますが、今回はその一部、約9キロを散策しました。



野幌森林公園にて散策



北海道の針葉樹を原料とした木質繊維断熱材「ウッドファイバー」  
北海道工場で、次世代エコ断熱材を見学



エゾフクロウ



# 第4回 研修 テーマ「森林と健康の接点を探る」

## ～北の大地の原始林～

森林が人体に与える影響を調査するため  
今回は、野幌森林公園を歩き、血圧・脈拍・アミラーゼを計測しました

行程 10/10

新千歳空港→ウッドファイバー北海道工場(苫小牧)→ウトナイ湖→地獄谷散策→登別温泉(宿泊)

行程 10/11

野幌森林公園(散策路)→開拓の村→新千歳空港



ウッドファイバー工場を見学  
道産カラマツやトドマツを繊維状に加工  
柔軟で躯体への密着を体験、防音効果も高い



源泉地である地獄谷から登別温泉街へ給湯される  
地獄谷付近は登別原始林

大湯沼川天然足湯(川が足湯に！)

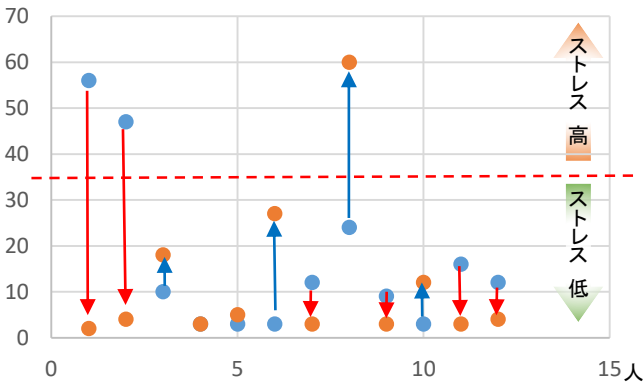
### <道立自然公園 野幌森林公園>

【散策コース】約9km

登別口 志文別線(2.4km)～四季美コース(1.9km)～桂コース(1.7km)～瑞穂連絡線等(3.0km) 開拓の村

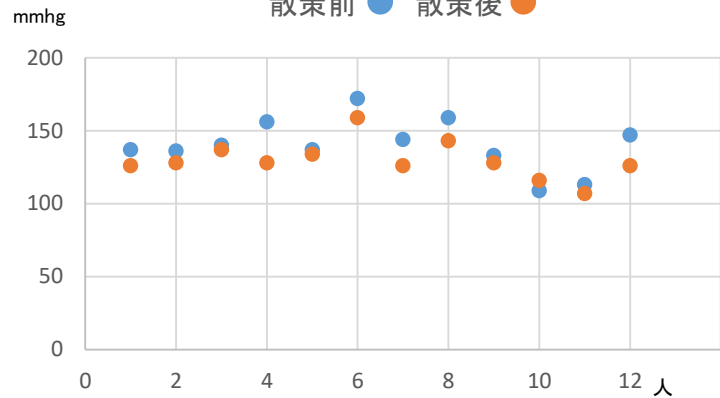
#### アミラーゼ測定

散策前 ● 散策後 ●



#### 血圧

散策前 ● 散策後 ●



今回の森林研修では、晴天の中約10km近くの道のりを約4時間かけて散策しました。アミラーゼ・血圧・脈拍の調査結果から、どの項目も平均すると散策前よりも下回る結果となりました。

アミラーゼ16.5→12.0、血圧140→129、脈拍87.1→83.83(平均値)よって、リラックス効果が得られることが分かりました。

