

阿寒の森で森林浴の効果確認Ⅱ

一般社団法人 Pine Grace 副理事長 酒巻 美子

2021年11月6日（土曜）および7日（日曜）の2日間において釧路市（阿寒）でリトリートを開催した。その概要について、以下のとおり報告する。

●1日目：2021年11月6日（土曜）

当日の参加者はインストラクター、ガイドを含め計16名である。リトリートのみ参加した者は4名、宿泊者は11名である。前田一步園財団の“光の森”、途中にある“水源の森”を経由した約3時間のコースであった。

森林散策（リトリート）前後に血圧を自己測定した。その結果が表1になる。

表1 リトリート前後の各項目の変化（2021年11月6日）

測定項目	森林散策前後での変化			
	低下	変化なし	上昇	未測定
血圧	11名	1名	3名	1名

●2日目：2021年11月7日（日曜）

当日の参加者はガイドおよびインストラクターを含めた計11名である。前田一步園財団の“湧水の森”を下流から川歩きをし、“一の滝”、“二の滝”、“三の滝”と名付けられた滝から森へ入り、森林内でヨガを実施した。合計の所要時間は約3時間である。

森林散策（リトリート）前後に血圧を自己測定した結果は表2になる。

表2 リトリート前後の各項目の変化（2021年11月7日）

測定項目	森林散策前後での変化			
	低下	変化なし	上昇	未測定
血圧	5名	1名	5名	0名

希望者5名はヤイタイ島白龍神社へ参拝し、宿泊者で全体の振り返りや意見交換などを実施した。当日は天候に恵まれ、快適に過ごすことができた。

次回は来年2月末か3月初旬に開催予定である。このリトリートは心身両面への健康効果を実感してもらい、森林から地球環境の改善に貢献する第一歩としたい。



