

医師と歩く森林セラピーロード

長野県木曾郡上松町 赤沢自然休養林



2020年10月18日（日）

長野県木曾郡上松町 赤沢自然休養林

参加費： 3,500円 ※別途駐車料金がかかります。
昼食（弁当）希望の方は別途 1,000円がかかります。

申込先： 上松町観光協会（0264-52-1133）

申込締切： 10月9日（金） 13時

赤沢自然休養林は、樹齢300年以上の木曾ひのき天然林。木曾ひのきの森は日本三大美林に数えられ、特に赤沢自然休養林は昭和57年に国内初の森林浴大会が開催された場所として、年間11万人の方々が訪れています。

赤沢の森は国有林内に広がり、森林から生まれたばかりの水と空気が満ちています。ひのき特有の爽やかな香りが楽しめ、森林のもつ健康増進効果は、千葉大学・日本医科大学・森林総合研究所などの生理実験により実証され、リラックス効果や免疫力の増強などが確認されました。

園内には森林セラピーの認定を受けたセラピーロードをはじめ8つの散策コースがあり、また木曾森林鉄道が保存運行されています。今回のイベントは、この赤沢自然休養林が舞台です。

平成19年度から全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組む長野県立木曾病院の久米田茂喜名誉院長と赤沢自然休養林を知り尽くす森林セラピーガイドによる説明を受けながら森を散策します。せせらぎの音を聞きつつ大樹のもとで寝転がったり、ストレスチェックを体験してみたり。いつもとは違う森を楽しみながら自然と健康についてのんびり考えてみませんか。

主催： 上松町観光協会 NPO木曾ひのきの森 長野県立木曾病院

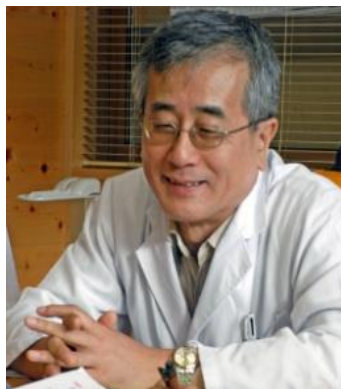
【概要】

2020年10月18日(日) @赤沢自然休養林

- 9:30 現地集合受付
事前検査(血圧・アミラーゼ測定)
- 10:00 開会式(準備運動)
散策開始
- 11:30 散策終了
事後検査(血圧・アミラーゼ測定)
- 12:00 閉会式
解散
弁当配布(希望者のみ)

【同行医師】

長野県立木曽病院 名誉院長 久米田茂喜



【お問い合わせ・お申し込み先】

〒399-5601

長野県木曽郡上松町大字上松159-3

上松町観光協会

(電話番号 0264-52-1133 メール hinoki@avis.ne.jp)

<https://kiso-hinoki.jp/>