

体験してみませんか？

森林セラピー®



**森林の持つ癒しの効果が認められた森のことを**

**「森林セラピー基地」や「森林セラピーロード」と呼んでいます。**

県内10か所にあるそんな森を歩いてみませんか・・・

森林セラピー県ながの

# 日本一の森林セラピー県

全国 62 か所のうち 10 か所が長野県に集結

## 日本一の森林セラピー県 Forest therapy Nagano MAP

信濃町 Shinano-machi  
信州・信濃町癒しの森



Otari-mura  
小谷村  
くつろぎの森



Iiyama-shi 飯山市  
母の森、神の森



Kizimadaira-mura  
木島平村  
ブナ原生林  
「カヤの平高原」



Yamanouchi-machi  
山ノ内町  
うるわしの森  
志賀高原



佐久 Saku-shi  
平尾の森  
春日の森



Minamiminowa-mura  
南箕輪村  
大芝高原みんなの森



Agematsu-machi  
上松町  
赤沢自然休養林



Achi-mura  
阿智村  
ヘブンスそのはら



Matukawa-machi  
松川町  
松川の里  
およりの森



緑のなかにいると、さわやかな気持ちになったり、心が落ち着いたりすることは、誰もが経験的に知っています。こうした「森林浴」の効果について、科学的に解明し、森林に代表される地域の自然を心と身体の健康づくりに役立てていこうとする取り組みが「森林セラピー®」です。

長野県には、癒し効果などが認められた森である「森林セラピー基地」「森林セラピーロード」が、全国最多の 10 か所で認定されており、各地域の森林の特徴を活かした森林セラピーのメニューと用意しています。

# 森林セラピーへのおさそい

～長野県における森林セラピー～

## 1 森林セラピーの誕生と長野県の森林セラピー

- 1.1 森林セラピーの誕生について
- 1.2 長野県は森林セラピー先進県です
- 1.3 さらなる世界への広まり

## 2 森林セラピーの楽しみ方

## 3 森林浴の医学効果

- 3.1 日本で構築されたエビデンス
- 3.2 主な森林浴効果
  - 1) 脳活動がリラックス
  - 2) 自律神経活動のストレス軽減
  - 3) ストレスホルモンを低下してくれる
  - 4) 免疫能：ナチュラルキラー細胞活性を高め、ガンを予防
- 3.3 森林浴が恒常性維持機構守る
- 3.4 森には、どうしてセラピー効果があるの
- 3.5 生活習慣病予防、抗加齢効果

## 4 長野県の森林セラピー拠点一覧

- 4.1 佐久市
- 4.2 南箕輪村
- 4.3 松川町
- 4.4 ヘブンスそのはら（阿智村）
- 4.5 上松町
- 4.6 小谷村
- 4.7 信濃町
- 4.8 飯山市
- 4.9 山ノ内町
- 4.10 木島平村