

医師と歩く森林セラピーロードinいわてまち

- 開催日 令和6年11月3日（日曜日）
- 開催場所 岩手町 子抱国有林ほか
- 実施内容 講師には昨年が続いて森林医学認定医である大場忍先生を迎え、17名の参加者とともに森林セラピーロードを散策し、五感を活用しながら森林浴効果を体感しました。盛岡森林管理署からも6名が参加し、森林ガイドとして樹木などの説明を担当しました。
参加者からは「クマの出没も懸念されるため、中々森に入ることができず、リラックスできる良い機会となった。」などの感想がありました。
出発前と散策後に血圧と唾液アミラーゼを計測した結果、ほとんどの方の数値が出発前より下がっており、大場先生から「雨上がりでフィトンチッドの飛散も多く、落ち葉などの覆土効果もあり良い結果が出た。」との講評がありました。
なお、子抱国有林内の森林セラピーロードは子抱コース、嵐山コースの2つが設定されており、東北森林管理局が取りまとめた「森呼吸のできるお手軽ウォーキングブック」にも掲載されています。皆さんもぜひ訪れて森林浴を楽しんでみてください！



参加者全員で出発前に記念撮影



アカマツを二人がかりで !!



樹木の調査方法について説明しました



散策後はベンチでリラックス