

New!!

森林セラピー始めました!!

～癒しの森訪問で心も体もリフレッシュ～

森林セラピーってなに??

森林セラピーは、森がもっている“人を癒す”効果を私たちのココロとカラダの健康に役立てようとする取り組みのことです。森の中に入ると不思議とリラックスし、さわやかな気持ちになることが経験上知られていましたが、近年ではその効果について科学的に解明されています。

また森林セラピーのプログラム内容はウォーキングからアロマ作り体験まで、豊富な種類があります。そのため、体験される方は全身で森がもつ“人を癒す”効果を堪能できます。



運動療法



植物療法



水療法

どんな効果があるの??

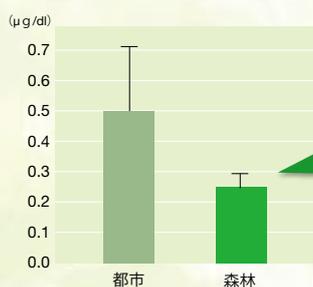
森林セラピーを体験すると唾液中のストレスホルモン濃度が低下したり、都市にいるときよりも血圧が低くなるといった効果があります。

また同伴する森林メディカルトレーナー*が効果をより高めてくれます。

森林セラピーの効果について

■ 森林内の歩行で、生理的にリラックスすることができます 都市と森林それぞれで20分間歩いた結果…(長野県信濃町での実験結果)

効果例① ストレスホルモン(コルチゾール)濃度

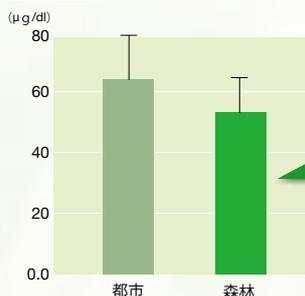


都市に比べて、森林では唾液中ストレスホルモン濃度が低下しました。

*ストレスホルモン: ストレス状態にあるとき分泌される物質

千葉大学: 朴範鎮、宮崎良文
森林総研: 香川隆英ら

効果例② 血圧(拡張期)度



都市に比べて、森林では血圧が低くなりました。

千葉大学: 朴範鎮、宮崎良文
森林総研: 香川隆英ら

※森林メディカルトレーナー

森林メディカルトレーナーは参加者と森に入り、五感を解放させながら、森林療法や健康チェック、免疫療法などを行います。自然や森の中で生きてきたヒトのもつ太古からのDNAが、森の中で共鳴するようお手伝いします。



契約保養所『癒しの森の宿』誕生!!

トッパングループ健康保険組合では、森林セラピー体験促進のために長野県信濃町の『癒しの森の宿』を契約保養所に登録しました。詳しくは裏面をご参考ください。

裏面もご覧ください

『癒しの森の宿』って?

『癒しの森の宿』は、各種アロマ精油による芳香浴にハーブティ・葉草茶などで、癒しの時を提供する長野県信濃町が認定した宿泊施設です。食事は地元の朝採り野菜や山菜、キノコ、葉草などの郷土食材を用いた料理で、アレルギーや各種症状にも対応できます。また駅や森林セラピー場所、温泉施設などへ送迎サービスも行っています。

料金はどれくらい?

料金は宿泊料金と森林セラピー料金に分かれています。宿泊料金は3パターン、森林セラピー料金は同行する森林メディカルトレーナーの人数・時間で異なります。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

例えば5人家族で1日森林セラピーを行うと、大人1人当たりの料金は

10,800円 + 5,000円 - 4,000円 = 11,800円

(宿泊代)

(メディカルトレーナー代)

(宿泊補助金)

※宿泊料金 10,800円の場合

●当健保組合の補助制度使えます!

『癒しの森の宿』にも当健保組合の契約保養所利用時の補助制度がご活用いただけます。ぜひ、ご活用ください!

宿泊補助金額

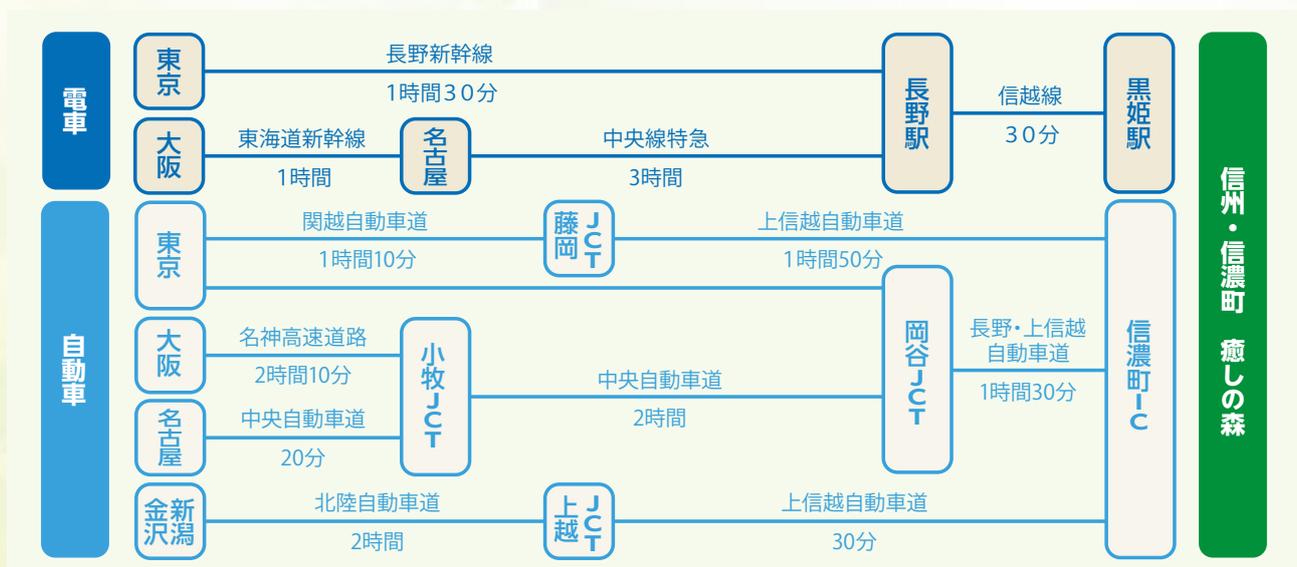
大人	小学生	幼児
4,000円	3,000円	2,000円

予約方法は?

『森林セラピー』体験及び宿泊予約は、“しなの町 Woods-Life Community 癒しの森 受付”で行っています。詳しくは、当健保組合森林セラピーホームページをご覧ください。

<http://www.toppankenpo.or.jp/>

交通に便利な信濃町までのアクセス



癒しの森の宿一覧

信濃町が認定する「癒しの森の宿」
詳しくは、「信州信濃町 癒しの森」ホームページ
をご確認ください。

<http://iyashinomori.main.jp/>