



トピックス

森林浴でリフレッシュ

森林浴とは、樹木に接し精神的な癒しを求める行為です。森林浴で癒されたという体験を持つ人も多いのではないのでしょうか。森林浴についてご紹介します。

①森林浴の効果がすごい

美しい景色を見る事、樹木が発散する香、土のふかふかとした触感などを体感する事で五感に良好な刺激を与えます。主な森林浴効果として、①脳の前頭葉の活動が沈静化②交感神経活動の抑制と、副交感神経活動の昂進③ストレスホルモン（コルチゾール）の濃度低下④ナチュラルキラー細胞の活性。このうち、脳と自律神経の変化は、体がリラックスした状態にある事を示しています。ナチュラルキラー細胞には免疫を高める効果があります

②森林浴方法



森林浴を行う場所としては芝生だけの公園よりは木漏れ日が差し込むような森や公園がお勧めです。ウォーキングだけでなく時には座ったり、寝転んでみるとより高い効果が得られるそうです。森の中でのスポーツとしては、あまり激しい運動ではなくヨガなど五感で森を感じられるものがマッチしているようです。

③森林浴スポット

国営武蔵丘陵森林公園

1974年全国初の国営公園として開園しました。公園は雑木林を中心に関東最大級のヤマユリの名所でもあるほか、季節ごとに様々な花が見られます。

住所：埼玉県比企郡滑川町大字山田1920



④お家で森林浴

外出が難しい今、自宅で手軽にフィトンチッドを楽しむ方法としてエッセンシャルオイルをお風呂に入れても良いですし、バケツに1滴たまして掃除をすれば清々しくなります。寛ぎタイムにハーブティーを淹れるのも良いでしょう。



ちよっと紹介

梅シロップ作り

自家製梅シロップでつくる さわやか梅ジュース

材料：青梅1キロ 氷砂糖1キロ

- ①青梅は竹串などでなり口の黒っぽい部分を取り除き全体に穴をあけ一晩水に漬けます。
- ②キッチンペーパーで水気を拭きます。
- ③煮沸した保存瓶に梅と氷砂糖を交互に入れます。

- ③氷砂糖が溶けてシロップが上がってくるまで1日に数回、瓶をくるくる傾けます。
- ④漬けて2週間頃から楽しめます。1か月半程経ったら梅の実を取り出します。
- ⑤水や炭酸水で4倍ほどに割ってお召し上がりください。



株式会社パイオニアコミュニティ

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティ

