

## 試験研究成果普及情報

部門	森林環境	対象	研究・行政
課題名：里山林の有するセラピー効果の検証			
<p>[要約] 高齢者・障害者・幼児を対象として、森林セラピー効果の検証や実施プログラムの検討を行った。その結果、森林で活動することによって、高齢者や障害者では生理的・心理的なストレスが緩和され、幼児では体力が向上し情緒が安定するという効果が確認された。また、対象者に応じた森づくりやプログラムが必要であることが示された。</p>			
フリーワード 里山林、森林セラピー、癒し効果、森林浴、ストレス緩和			
実施機関名	主 査 森林研究センター環境機能研究室 協力機関 医療法人社団総泉病院（千葉市）、木更津社会館保育園、 千葉県身体障害者福祉事業団（千葉リハビリテーションセンター） 他		
実施期間	2004年度～2006年度		

### [目的及び背景]

ストレス社会といわれる現代において、森林へ癒しを求める機運が高まっている。そこで、本研究は、高齢者・障害者・幼児を対象として森林セラピー効果を検証し、各々の対象に適したセラピープログラムを検討することを目的とした。なお、本研究は平成16～18年度に実施した「健康と癒しの森整備事業」及び「障害児・者への森林療法効果測定事業」により行った。

### [成果内容]

#### 1 認知症高齢者および健常高齢者を対象とした森林セラピーの検証

認知症高齢者では、森林セラピーを実施した日に熟睡している人が多く、生活のリズムを取り戻す効果が期待された。また、森林には子供時代の思い出を喚起する要素が多く、意識が覚醒し表情が豊かになった。さらに、介護者も気分転換できる時間となった。

一方、健常高齢者では、森林セラピー後にストレスホルモン（コルチゾール）が低下する人が多く、気分の改善だけでなく生理的にもストレスの緩和が期待できた。なお、高齢者を対象とした研究は、高齢者医療に取り組む総泉病院と協力して実施した。

#### 2 障害者を対象とした森林セラピーの検証

身体障害者（リウマチ患者）では、森林散策で関節の痛みの認知が軽減しており、リハビリ等での活用が期待された。また、気分の改善効果だけでなく免疫機能の向上も確認された。さらに、森林セラピーの定期的・継続的な効果として、最高血圧が高めの人には、実施1ヶ月後から低下する傾向がみられた。なお、障害者を対象とした研究は、千葉リハビリテーションセンターが主体となり、千葉大学医学部及び当センターが参画して実施した。

#### 3 幼児を対象とした森林セラピーの検証

里山保育を実施した園児の保護者を対象にアンケート調査したところ、病気になりにくくなったという回答が多く、健康づくりに活用できると考えられた。また、保育士を対象

にアンケート調査したところ、幼児にとって自然に対する興味が増加するだけでなく、伸び伸びとし体力強化にもつながることが明らかになった。なお、幼児を対象とした調査は、先進的な森の保育を実践している木更津社会館保育園と協力して実施した。

[留意事項]

1 参加者の体力等の把握

参加者は自分の体力に応じて無理のない範囲で参加するよう心がける。また、実施者は参加者に応じたコース設定や実施プログラムを検討する。

2 倫理上の注意

実施者は、セラピー効果を測定する場合、参加者に調査内容や主旨をよく説明し、賛同いただいた方のみを実施する。

3 個人情報保護への配慮

実施者は、血圧や心理テストの結果が個人情報であることを認識し管理に注意する。

[普及対象地域]

県下全域

[行政上の措置]

森林セラピーに関する専門の知識を有する人材の育成が必要

[普及状況]

2005年度から年間1~2回、県民の森にて森林セラピー関連のイベントを実施している。また、2006年度には、NPO法人水と森と人とIN神崎において講習会を開催し、一般県民に発信した。さらに、総泉病院の通常の診療の中でも森林療法が取り入れられている。

[成果の概要]

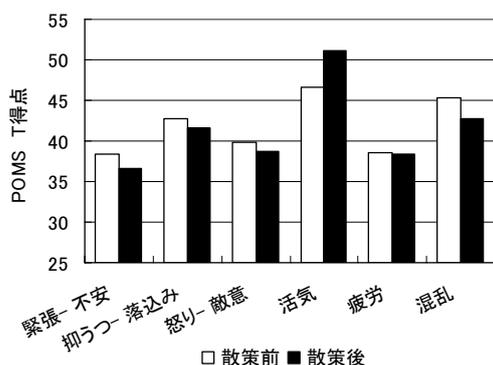


図1 森林散策前後の気分の変化(健常高齢者)

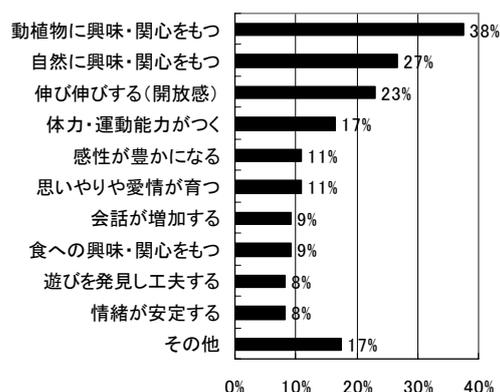


図2 森林活動による子供の変化(保育士回答)

[発表及び関連文献]

- ・千葉県：平成16・17年度 高齢者に対する森林効果の検証及び実証解析業務報告書
- ・千葉県身体障害者福祉事業団他：
  - 平成16・17年度 障害児・者への森林療法効果測定事業報告書
- ・千葉県：保育現場における里山に対する意識調査 報告書

[その他]

平成17年度試験研究要望課題 (提起機関：農林水産部みどり推進課)