

～国際森林医学会（INFOM）主催 「医師と歩く森林セラピーロード」～

長野県木曽郡上松町 赤沢自然休養林



2021年10月17日（日）
長野県木曽郡上松町 赤沢自然休養林

参加費： 3,000円/人（昼食代含む）

※別途駐車料金がかかります。

赤沢自然休養林は、樹齢300年以上の木曽ひのき天然林。木曽ひのきの森は日本三大美林に数えられ、特に赤沢自然休養林は昭和57年に国内初の森林浴大会が開催された場所として、年間約10万人の方々が訪れています。

赤沢の森は国有林内に広がり、森林から生まれたばかりの水と空気が満ちています。ひのき特有の爽やかな香りが楽しめ、森林のもつ健康増進効果は、千葉大学・日本医科大学・森林総合研究所などの生理実験により実証され、リラックス効果や免疫力の増強などが確認されました。

園内には森林セラピーの認定を受けたセラピーロードをはじめ8つの散策コースがあり、また木曽森林鉄道が保存運行されています。今回のイベントは、この赤沢自然休養林が舞台です。

平成19年度から全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組む長野県立木曽病院の久米田茂喜名誉院長と赤沢自然休養林を知り尽くす森林セラピーガイドによる説明を受けながら森を散策します。せせらぎの音を聞きつつ大樹のもとで寝転がったり、ストレスチェックを体験してみたり。いつもとは違う森を楽しみながら自然と健康についてのんびり考えてみませんか。

主催： 国際森林医学会（INFOM） （社）国土緑化推進機構
共催： 長野県立木曽病院 上松町観光協会 NPO木曽ひのきの森
後援： 一般財団法人全国山の日協議会

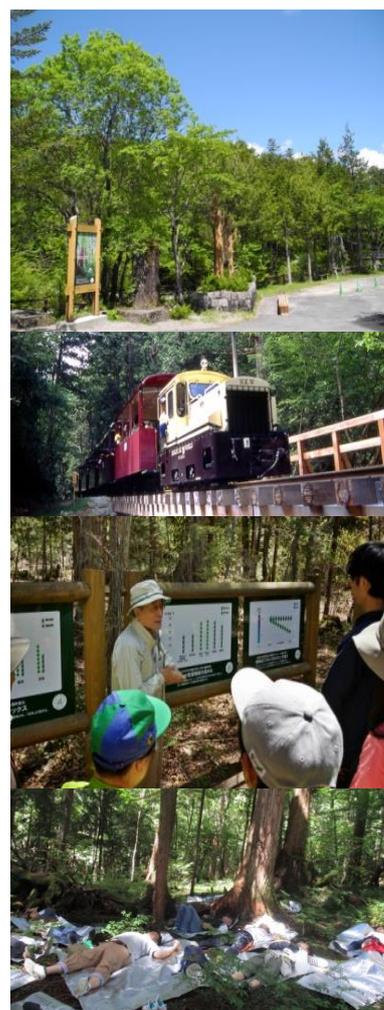
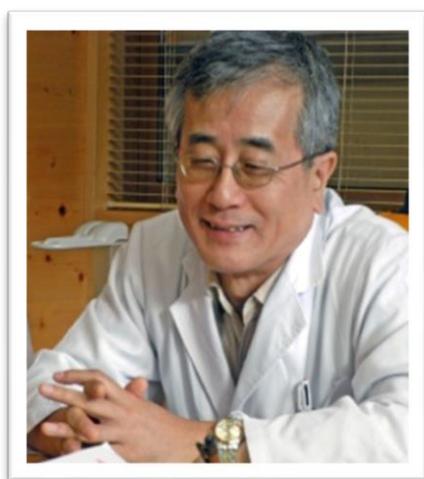
【概要】

2021年10月17日(日) @赤沢自然休養林

- 9:45 現地集合受付 事前検査
- 9:55 開会式
- 10:15 森林浴開始(ウォーミングアップ体操・散策)
- 12:15 森林浴終了(事後検査・アンケート記入)
- 12:35 閉会式
- 12:45 セラピー弁当配布

【同行医師】

長野県立木曽病院 名誉院長 久米田茂喜



【お問い合わせ・お申し込み先】

〒397-8555

長野県木曽郡木曽町福島6613-4

長野県立木曽病院

事務部経営企画課 経営管理係

(電話番号 0264-22-2703 メール kiso@pref-nagano-hosp.jp)



新型コロナウイルス感染症対策のため、お申し込みは 県内在住の方であって、開催日以前2週間以内の県外往来歴の無い方に限定させていただきます。 ご理解とご協力をお願いいたします。