

下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！



Vol.14 森を歩いて健康づくり

昨年10月、下野新聞認知症カフェプロジェクト主催による認知症啓発イベントが開催されました。そのひとつが宇都宮市森林公園で行われた「健康森林ウォーキング」。講師を務めたのは、森林が持つさまざまな健康改善・健康増進の効果を研究している医学博士の住友和弘先生です。今回は改めて住友先生を訪ね、「森林を歩く」ことが人の心身に与える効果についてうかがいました。

企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞 認知症カフェ プロジェクト2022



木の匂いを嗅いで自然に触れ合う参加者たち

「歩く」という運動効果
「森林ウォーキング」には、健康増進につながるさまざまな効果が期待されていますが、まず「歩く」という点が認知症を予防する運動効果という点で期待できると思います」と、住友先生が世界の研究者や研究機関が発表しているさまざまなデータを紹介してくれました。まず東京都立老人研究所が発表したのは、1日7000歩以上歩く健康効果が期待できるという研究結果。また、カナダの研究機関では、人工衛星から特定の地域を撮影して住環境の緑の割合と認知症の割合を比較し、緑が多いところに住んでいると認知症の割合が低いという研究報告を発表しています。

認知症の治療には、薬物療法と非薬物療法があり、非薬物療法では、音楽やアロマ、アニマルセラピー、運動療法などが知られています。「森を歩くことは単純な運動となるだけでなく、非薬物療法のひとつである『回想療法』にもなるなど、複合的な効果が狙える」というのが住友先生の考えです。例えば、森を歩きながら「子どものころに、こんな森の中で遊んだな」とか、「お母さんと山菜やキノコを探りに行ったな」「見たことがある花が咲いている」などとぼんやりと昔の思い出を頭に浮かべることが、認知症予防や症状の改善に役立つと期待されています。

「森林」の健康効果
さらに「森林ウォーキング」には、森林そのものが人に与えるさまざまな効果があります。住友先生が着目しているのは、森の木々が発する「フィトンチッド」という成分です。フィトンチッドとは樹木などが発散する揮発性の化学物質で、「森の香り」の構成物質のひとつです。森の香りの成分が呼吸を通して鼻から私たちの身体の中に入って血液の中に濃縮され、濃縮された物質は脳に入っていくことができます。「香り成分により自律神経の副交感神経が優位となり、血圧が下がってリラックス効果がもたらされると同時に、ストレスが改善されます。不思議なのですが、森林ウォーキングにより、心身の状態が良い方向に向いていきます」と、住友先生は森の香りが持つ認知症予防効果の可能性についても研究を続けています。

香り以外の森のさまざまな要素にも、健康増進につながる効果が期待できます。森の中は暑い日でも気温は2℃くらい低く、湿度も適度で非常に心地よい環境で、森を歩きながら木々を見る、植物を見る、うっそうとした木々が突然開けて思いがけない風景と出合うこともあります。鳥のさえずりや風がそよぐ音が聞こえ、森は五感を刺激してくれます。それが私たちの感情にプラスに働きます。「森と運動という二つの効果的な要素を一緒にした森林ウォーキングを行うことで、相乗効果が期待できると考えていただけたらいいと思います」

身近な森を歩いてみよう
健康森林ウォーキングのイベントで住友先生は参加者にさまざまな「森の楽しみ方」を伝授しました。大木の根元にシートを敷いて寝転がって空に広がる枝葉を眺めたり、手で木に触れたり、抱きついてみたり、匂いを嗅いだり、森の中で座り込んで風の音を澄ませたり。効果的なウォーキング法についてたずねると、「栃木県にも素敵な森がたくさんあります。できれば密度の高い針葉樹林の森が理想的ですが、まずは近くの森や木が多い場所をゆくりと歩いてみてください。1週間に1時間でも構いません。体力や心身の状態に合わせて歩いてみれば、自分が少し元気になったと感じられると思います。また歩きたい、歩いてみようと思える、その感覚が大切ですね。いつもの散策路に緑が豊富な場所を加えたり、庭木の下で過ごす



参加者に説明をしながらウォーキングをする住友先生

林公園内のウォーキングコースを約40分歩き、ウォーキング後の心身の状態を測定。その結果、多くの人に血圧低下やストレスレベル改善などの健康効果が確認できました。家族や仲間同士でお喋りをしながら清々しい森の中を歩くのはとても楽しく、気持ちがいよいよのようです。しかし、その心地よさが身体機能に影響を与え、実際に血圧などの数値に変化をもたらすことはあまり知られていません。森林ウォーキングの何が、どんな働きをしているのでしょうか。

東北医科薬科大学 若林病院
総合診療科 病院教授 医学博士

住友 和弘先生

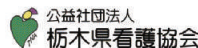
1996年3月獨協医科大学卒業後、旭川医科大学第一内科入局。北海道の医療機関勤務を経て2015年4月旭川医科大学循環呼吸医療再生フロンティア講座特任准教授就任。2016年4月より東北医科薬科大学地域医療学教室及び同学総合診療科准教授。2022年4月東北医科薬科大学若林病院総合診療科病院教授、旭川医科大学客員教授を務める。専門分野は循環器内科・総合診療全般、地域医療教育、地域の健康づくりと地域再生。総合内科専門医・循環器専門医・プライマリケア認定医・病院総合診療専門医・老年医学専門医・社会医学系専門医。



私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。



企画協力



応援医療機関
応援介護老人福祉施設

宇都宮駅前比企クリニック 宇都宮第一病院 宇都宮リハビリテーション病院 皆藤病院 見龍堂医療福祉総合クリニック 見龍堂クリニックかわせみ 済生会宇都宮病院 長島医院 那須赤十字病院 那須南病院 沼尾病院 橋本腎内科クリニック 村井クリニック 竹村内科クリニック 御殿山クリニック 真岡中央クリニック 緑の郷々々木クリニック 宇都宮協立診療所 赤羽医院 デイホーム風のさんぽ道 今市Lケアセンター 見龍堂メディケアユニット グループホームかわせみ ※順不同(医療機関、介護老人福祉施設の順)

とちぎ
マルゴト健康
100

とちぎの皆様が
健康で100歳を迎えられるように。

それが私たち宇都宮ヤクルトの願いです。

日光市山間部孤立地域の支援をしています。

宇都宮ヤクルトでは新たな取り組みの一つとして、2021年12月に日光市と包括連携協定を結び山間部孤立地域の高齢者見守りを含めた買い物支援を行っています。



すべての人に健康と福祉を
あらゆる年齢のすべての人の
健康的な生活を保護し、福祉を推進する



日光市滝ヶ原での様子

お問合せ 宇都宮ヤクルト販売株式会社 栃木県宇都宮市瑞穂3-9-8

フリーダイヤル 0120-47-8960

受付時間
平日(月曜日～金曜日)
9:00～17:00

宇都宮ヤクルト 検索
URL <https://www.u-yakult.com/>



「フレイル」をご存知ですか? 「フレイル」とは、加齢とともに心身のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。

フレイルの予防は日々の習慣と結びついています。早い時期から適切な取り組みを行うことで、フレイルを予防することができます。やりたいことや好きなことを楽しく続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、運動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今からできることを少しずつ無理なく始めませんか?

栃木県保健福祉部高齢対策課 TEL028-623-3148

健康長寿とちぎWEBで、フレイル予防の取り組みを詳しく紹介しています

健康長寿とちぎ フレイル予防

検索