

# 中部 だより



中経連事務局員が、担当するエリアでお聴きした、各県の最新トピックや地域特有の情報を紹介するコーナーです。

## “森林浴発祥の地”による健康づくりと地域活性化の取り組み

### 1. 多様な森林利用の期待と高まり

近年、森林空間は、森林環境教育の場、アウトドアスポーツなどのレクリエーションの場、森林浴などの休養の場として利用されている。また、都市住民を中心に「ゆとり」や「やすらぎ」を求める傾向が強まっており、健康志向、環境意識の高まりと相まって、Uターン、Iターン、定住希望者が増加するなど、新しいライフスタイルを実現する場として利用の期待が高まっている。



この新たなニーズを受け、長野県木曾郡上松町では「森林サービス産業」として、赤沢自然休養林を活用し、森林浴観光、健康増進事業を展開し、農山村地域の活性化に取り組んでいる。

### 2. 森林浴発祥の地「赤沢自然休養林」

赤沢自然休養林は、上松町の南西部に位置する、木曾ヒノキを中心とした針葉樹林で、美しい森林が標高1,080mから1,558mにかけて約760haの広大な面積で続いている。

木曾ヒノキは古くから木材資源として高く評価されており、江戸時代には乱伐採を危惧した当時の



赤沢自然休養林内を走る観光用のトロッコ列車「赤沢森林鉄道」

尾張藩によって厳しく保護された。明治時代には御料林と伊勢神宮の造営用備林として保護され、豊かな森林が維持され続けてきた。戦後

は国有林に指定され、1970年に赤沢自然休養林が開園し、1982年に林野庁提唱の森林浴大会が国内で初開催された。以降は「森林浴発祥の地」とされ、多くの来園者に親しまれている。

日本での森林浴研究は、2004年に産学官連携ではじまり、専門機関によって科学的に効果が立証された森林浴を「森林セラピー」と呼ぶ。森林を楽しみながら、心と身体健康維持・増進、病気の予防を行うことを目標とし、癒し効果・病気の予防効果が科学的に認められた森林（森林セラピー基地）は全国に65カ所あり、赤沢自然休養林もその一つとして認定を受けている。

各認定地では、ヨガやアロマセラピーなどの心のリラクゼーション、ウォーキングなどのフィットネスやアクティビティの実施、温泉や郷土料理を楽しみながらの医師による健康相談など、各地の地域資源を生かした活動が行われている。



森林セラピー基地で行うヨガは、癒しや健康増進効果をたっぷり享受できる

### 3. 「森林サービス産業モデル地域事業」の採択

各地の森林セラピーの活動を受け、林野庁は国内の森林空間を幅広く活用するため、2020年度に「森林サービス産業モデル地域事業」を始動。上松町も赤沢自然休養林を人々が快適な森林空間を活用できるモデル地域とすべく、教育・観光・健康分野のうち、健康分野の「企業の健康経営に貢献する」ことを目的に事業の採択を受けた。

赤沢自然休養林では、採択前より千葉大学、日本医科大学、森林総合研究所などの生理実験

によって、リラックス効果や免疫機能効果の向上などの健康増進効果が確認されている。近年は長野



赤沢自然休養林開園中の毎週木曜日に、木曽病院の医師が「森のお医者さん」として健康相談を行っている

県立木曽病院と連携し、予防医療の一環として森林セラピーを導入。医師による健康相談や森林体験イベントを実施し、健康づくりへのPRを展開している。



「医師と歩く森林セラピーロード」は、木曽病院の久米田名誉院長（前列中央）と森林セラピーガイドからの説明を受けながら森を散策する人気イベント

上松町では、こうした活動を通じて、森林の健康増進効果を企業や従業員へ届け、一般企業の健康経営の一環として森林を活用してもらう具体的な姿を描くことを目指している。

その一つとして、地元企業の上松電子(株)の協力を得て、秋の森林浴を楽しみながら、1週間の運動量、睡眠量、心理状態など、森林散策前後の健康度を計測・比較する取り組みが行われた。25名のデータを分析した結果、森林浴を楽しむことで、抑うつ感や疲労感、不眠状態が改善。睡眠の質が向上するとともに、心の回復感や活気が向上し、理想的な健康状態に近づくことが分かった。上松町ではこの結果も鑑み、森林滞在前後で身体・心の健康指標を比較できる木曽病院監修の専用カルテを作成し、企業や個人への健康づくりの一助となる取り組みを続けている。

近年では木曽ヒノキの森林の優れた森林浴効果も判明し、ヒノキ材の海外需要が伸びており、改めて森林や林業に注目が集まっている。さらに、医療・理容関係者やアーティスト、セラピスト、ヨガインストラクター、ハウスメーカー関係者など、

多様な人々が赤沢自然休養林を訪れ、森林をハブとした対流・交流効果も生まれている。

#### 4. アフターコロナを見据えた今後の課題

新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大により、健康のための医療や生活習慣が一層重要視されている。また、二拠点居住やテレワークなど、新しい生活様式や働き方の模索も活発に行われており、森林空間への期待が高まっている。しかしながら、赤沢自然休養林をはじめ各地の森林セラピー基地は山間地にあることから、都会から訪れる人を増やすためには魅力向上とPRが課題となっている。

その一方で、医療機関連携による森林浴効果の科学的根拠を備えた上で、森林の良さを実感できることが赤沢自然休養林の大きな強みとも言える。

この強みを生かし、周辺の観光地・宿泊施設などとも協力し、「森林浴の良さを実感し、毎年訪れたい」森林浴の地となるよう、地域が一体となつ



赤沢自然休養林には緑豊かな7つの散策コースがあり、車イスが利用できるバリアフリーコースも整備されている

#### 5. 赤沢自然休養林のこれから

欧州では健康づくりにおける自然との共存が進んでおり、特にドイツでは定期的な保養地逗留に保険が適用されるなど自然療法が定着している。赤沢自然休養林は欧州モデルを手本としており、今後は医療・保険制度に応えられる根拠を備えつつ、具体的な健康増進事例の開拓を進めていく。これにより、赤沢自然休養林が予防医療に役立つ森林として確立し、森林浴による健康づくりを、観光やそれ以外の産業でも活性化することを目標としている。

これらの取り組みにより、森林浴の魅力や効果が浸透し、「健康づくりの地」である上松町を中心に、長野県の活性化につながることを期待したい。

文：長野担当 平山りえ

取材協力：(一社)上松町観光協会