



## 9月の主な行事

1日 : 防災の日	20日 : 空の日
9日 : 救急の日	23日 : 秋分の日
12日 : 宇宙の日	24日 : 清掃の日
18日 : 敬老の日	



## 夏の疲れを癒す森林の持つパワー

毎日のように真夏日が続く今日この頃。せっかくの休日も、エアコンのきいた部屋でゴロゴロするという過ごし方をしていませんか？「涼しい部屋で体を休めるのは大切なことですが、たまには少し遠出をして、森林へ出掛けましょう」と、提案するのは、赤坂溜池クリニック院長の降矢英成さんです。

「森林には、人の体と心を癒す力があることが科学でも証明されています。森林の中を歩いているだけで“気持ちがいい”“心がホッとする”など感じたことはありませんか？ それは美しい緑を見たり、風や土、草の感触を感じたりすることで体内のストレスホルモンが減るからです。また、木々が発する香りに含まれる「フィトンチッド」という成分は、心にリラックス効果をもたらしてくれるのです」(降矢さん)

さらに、森林の中で過ごすだけで、免疫機能のひとつである、リンパ球のナチュラルキラー細胞が活発になるという研究結果があるそうです。つまり森林の中で過ごすだけで、自然治癒力が上がり、病気から体を守る力が高まるのです。

森林のそうした効果を得るためには、適した場所選びも重要なポイントです。「大きな木々がたくさんあり、林道が整備されていて、四季折々の植物に触れられる場所がおすすめです。騒々しいと心身がリラックスできないので、できるだけ人が少ない森林を訪れるといいでしょう」(降矢さん)  
森林の中で過ごしたり、歩いたりするだけでも十分ですが、さらに木々の持つパワーを体の中にとくさん取り入れる方法を教えていただきました。

「まず直径1メートルくらいの木を見つけます。その木に背中を付けて軽く寄りかかり、両手のひらは後ろの木に軽く触れます。そして首を後ろに反らし、頭のとっぺんを木の表面に付け、目を閉じて1分ほど深呼吸を繰り返します。頭のとっぺんには百会(ひゃくえ)というツボがあります。そのツボから木のパワーが流れ込むようにイメージするとさらに効果的です」(降矢さん)

週末は日頃の疲れを癒しに、森林へ行ってみませんか？体内に自然のパワーがみなぎり、明日への活力がチャージされるはずですよ。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修 降矢英成

赤坂溜池クリニック院長

1959年生まれ。東京都出身。東京医科大学卒業。LCCストレス医学研究所心療内科、常津三敬病院などを経て、ホリスティック医療の実践の場として赤坂溜池クリニックを開設。森林養生プログラムによる自然治癒力を高めていく活動も展開中。日本心身医学会専門医。日本ホリスティック医学協会会長。著書は『カラダとココロの自然療法』(エイ出版)、『森林療法ハンドブック』(東京堂出版)ほか多数。

<http://www.holisticmedicine.jp/clinic.html>

# 安全運転アドバイス

## 運転姿勢編

正しい運転姿勢は、安全運転の基本です！  
あなたの運転姿勢を確認しましょう。

