

## 『森林セラピー』による心と身体 の健康づくりを 指定管理事業「武田の杜保健休養林」

山梨県造園建設業協同組合(帯金岩夫理事長組合員32社)では、山梨県から「武田の杜保健休養林」の指定管理業務を受託している。甲府市の北部に広がる武田の杜・健康の森には、20kmにおよぶ



目を閉じて自然の音に耳を澄まします

遊歩道が整備されており、森林セラピー基地として認定されている。組合では、豊かな自然の中で四季折々に変化する森林に親しむ各種レクリエーション・ハイキング・森林浴などのイベントを開催しており、その中で、森林セラピーの実施に力を入れている。

昨年12月に施行された改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度は、働く人のメンタルヘルスの不調を未然に防ぐための取り組みの強化を目的としている。森林セラピーは、森林科学の立場から森林浴の効果を身体と心の健康に活かそうというもので、リラックス効果はもとより、血圧、脈拍数の低下やストレスホルモンの減少、免疫機能の上昇など様々な医学的な予防効果が実証されている。

武田の杜では、森林セラピストのガイドのもと森林セラピーを楽しむことができ、森林散策の前後で血

圧や脈拍数、ストレス度を比較し効果測定を行うとともに、季節の野菜や地元の食材を使ったヘルシーな森林セラピー弁当や温泉入浴も付いたプログラムを提供している。



ヘルシーな  
「森林セラピー弁当」

武田の杜サービスセンターでは、「森林を散策しながら目を閉じ自然の音に耳を澄まし、寝転んで森を五感で感じることで癒し効果が期待できます。日々の仕事、生活に少なからず感じているストレスの解消や心と体の健康づくりのために、また事業所のメンタルヘルスや福利厚生として、気の合う仲間との体験を是非おすすめします。」とPRしている。

お問い合わせは、武田の杜サービスセンター(055-251-8551)まで