

大切な家族の元氣をつくろう!

自然を感じて ストレスフリーな休日

“森ガール・山ガール”という言葉がすっかりおなじみになりましたが、最近では実際に森歩きや山歩きが世代を問わず人気上昇中。自然の中に身を置いた時に感じる安らぎは、街の中では決して感じることのできないもの。自然のもつ“癒し”効果がストレスフルな心と身体を解き放ってくれます。秋の行楽シーズンを利用して、自然の中で休日を過ごしましょう!

“五感”の準備運動

目を閉じて深呼吸。心を落ち着けて、五感を研ぎ澄ます準備をしましょう。



“五感”に働きかける自然のパワー

自然には私たちの五感に働きかけて心地よさを誘うパワーがいっぱい。心身を解放させて、ストレスを発散、元気をチャージしましょう!

「自然の恵み」



味わう

森林はキノコや山菜など四季折々の自然の恵みがいっぱい。その土地で採れた旬の食材を使った食事や湧き水を味わうのもリフレッシュのひとつ。

「感触と温もり」

土や落ち葉の感触を足の裏で感じたり、倒木に腰掛けたり、木の幹に抱きついてみたり、自然に直接触れることで心地よさを感じリラックスします。



触れる

「色と風景」



見る

木々の緑や土の茶色など自然の色や風景を眺めるだけで脳の活動が鎮静化し、気持ちが落ち着きます。目を休ませたり、血圧を低下させる効果も。

「フィトンチッド」

森林の中に入ると、清々しい緑の香りがします。これは木々から発散される「フィトンチッド」と言う香り成分によるもの。副交感神経を刺激して、精神を安定させ安らぎを与えてくれます。午前中や雨上がりは濃度が高いのでおすすめ。



嗅ぐ



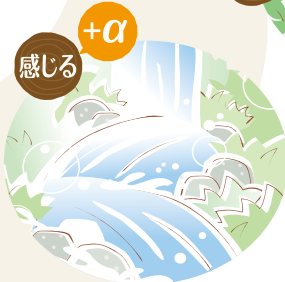
聴く

エフぶんのイチ

「1/fゆらぎ」

葉ずれの音や小川のせせらぎ、鳥のさえずりなど自然の音を聞くと人は癒されます。

これは人間の心音と同じ「1/fゆらぎ」と呼ばれるリズムが音の中に含まれているため。α波が出て心身がリラックスし、免疫力を高める効果もあります。



感じる

+α

「マイナスイオン」

滝や小川のある森林では、空気中に「マイナスイオン」が多く存在しています。副交感神経に作用し、リラックス効果を得られるだけでなく、細胞を活性化させて自然治癒力を高めるため、疲労回復・肩こり・不眠症・婦人病・成人病などにも効果的。

森や山に行けなくても、緑豊かな公園に行ったり、室内の観葉植物を眺めるのも効果的です!

元氣満タン!!



Have a nice weekend!

心と身体の健康に、いいコトづくめ!

科学的にも検証された

森林浴の効果

- ストレスホルモンが減少!
 - 脳の活動が鎮静化し、リラックス!
 - 血圧が低下!
 - 緊張が和らぎ、活気アップ!
 - ガン細胞を防ぐNK細胞が活性化し、免疫力アップ!
- などの効果が解明されています!