

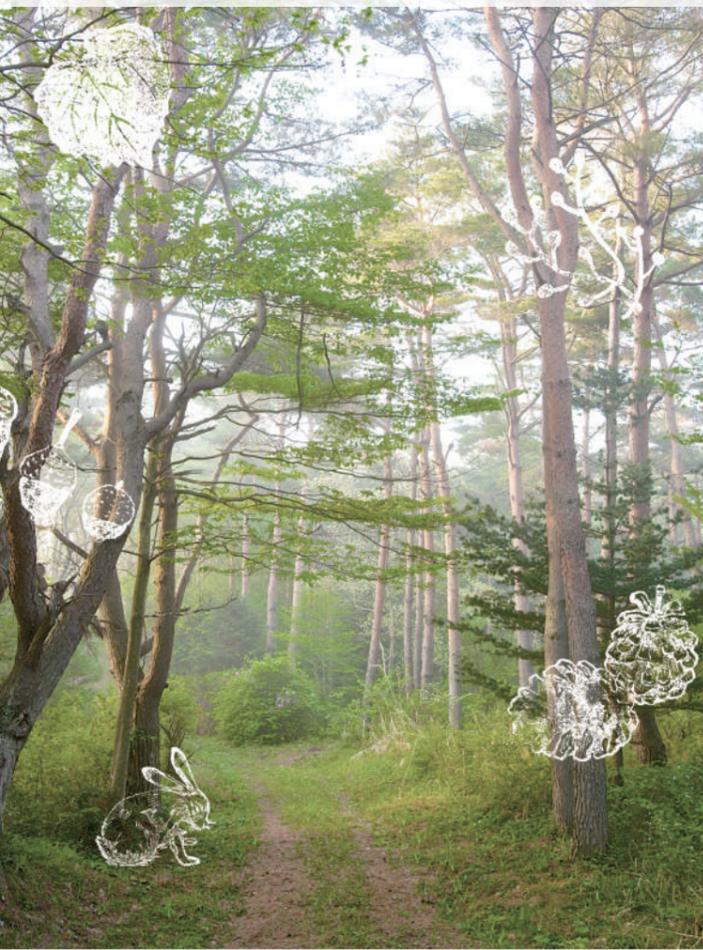
宮城県登米市
登米ふれあいの森・登米森林公園で

森林セラピー

森へ行こう。



森林セラピー®
Forest Therapy Tome
登米ふれあいの森



宮城県登米市 JForest 登米町森林組合

森が癒す。



森林浴から一歩進んだ「森林セラピー」

森に足を踏み入ると、一面に緑が覆い、木々や土が香り、森に息づく命や力を感じることができます。そしてその力は私たちが癒し、リラックスさせてくれます。
森林の持つこれらの効果は、これまでも「森林浴」として親しまれてきましたが、この「森林浴」の効果を科学的に解明し、心と身体の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。

五感で楽しむ森林セラピー



身体でわかる森の「癒しの効果」

森の中や周辺で耳や目、鼻、手足、味覚等の「五感」のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてください。その中でいちばん自分に合ったリラックス法を探してみましょう。



登米ふれあいの森の癒し効果

登米ふれあいの森は、森林総合研究所を中心とした専門家によって、癒し効果が確認されました。

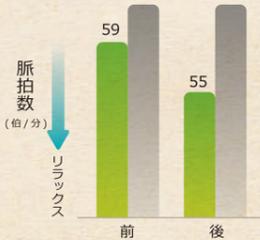
森林内の環境

都市と森林の温熱環境を比べると森林は、温度、湿度、風、輻射熱などにおいて都市よりも快適であることがわかります。



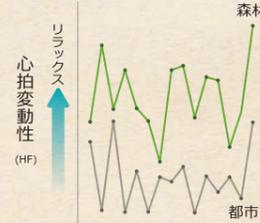
脈拍数が減少

脈拍数が都市と比べて低下しており、森林の方が都市よりリラックスしている状態にあります。



副交感神経活動が活発に

ストレスの指標である、副交感神経活動が活発になります。都市と比較してストレスが緩和されます。



登米ふれあいの森は、癒しの森。
森に足を踏み入れ、五感を働かせれば、
心身ともにリフレッシュ。

Access Map



お問い合わせ

森林セラピー全般、交通手段等について

登米町森林組合

〒987-0703 宮城県登米市登米町大字日根牛小池 100
TEL: 0220-52-2075 FAX 0220-52-2876
E-mail: therapy@forest100.jp
URL: http://www.forest100.jp

現地の状況について

登米森林公園

〒987-0703 宮城県登米市登米町大字日根牛上羽沢 158-23
TEL: 0220-52-3482

森林セラピーロード・ルートマップ

ようこそ、「登米ふれあいの森」へ。

その時々コンディションに合わせて選べるコースがあり、森林は四季折々の美しい姿で、皆様をお迎えます。時間はたっぷりあります。何をしてもいい。何もなくてもいい。そんな贅沢な時間を過ごしましょう。



皆様のちょっとしたマナーで大切な自然が守られます。ご協力をお願い致します。
・散策をする際には、登米森林公園管理棟にお立ち寄りください。
・ロードでの喫煙、火気の使用はご遠慮ください。
・ゴミの持ち帰りにご協力ください。
・動物、植物、昆虫の採取はしないでください。

おすすめモデルコース

- 約30分** P 駐車場 → H とよあしはらの道 → P 駐車場
短時間に気軽に森林セラピーを楽しめます。アップダウンも少なく歩きやすいコースです。
- 約60分** P 駐車場 → H とよあしはらの道 → D おちばの道 → C つつじの道 → おむすび山広場 → C つつじの道 → D おちばの道 → H とよあしはらの道 → P 駐車場
針葉樹から広葉樹へと変化にとんだメインロード・おちばの道を歩きます。
- 約90分** P 駐車場 → H とよあしはらの道 → D おちばの道 → C つつじの道 → おむすび山広場 → 眺望広場 → D おちばの道 → H とよあしはらの道 → P 駐車場
展望がよいおむすび山広場、眺望広場まで足を伸ばす少し長めの散策です。