

# 森林を用いた運動とメンタルヘルス



自然をつかった健康増進に  
興味のある方大歓迎！

第5回 日本統合医療学会 富士山支部 滞在型セミナー

先着40名様  
(事前予約制)

[日時]9月30日(土)13:00～  
10月1日(日)12:00

[会場]日月倶楽部  
(静岡県富士宮市猪之頭2271)  
URL:<http://www.hitsuki-club.com/>

[費用]  
宿泊者:会員15,000円(一般17,000円)  
(講義、懇親会、朝食代込)  
\* 講義のみの参加は、会員2,000円/日(3,000円/両日)  
一般3,000円/日(5,000円/両日)、懇親会は2,500円です。  
\* 会員とは富士山支部の会員の方です。

## プログラム

- ◆土曜  
13:00 日月倶楽部集合  
13:30 瞑想を含むエクササイズ  
15:30 講義:森林浴ウォーキング&エクササイズ  
理論と実践(静岡大学 杉山康司教授)  
18:00 懇親会  
20:00 入浴、就寝
- ◆日曜  
6:00 富士山御来光  
(富士山支部 山本竜隆支部長)  
8:00 朝食  
9:30 講義:メンタルヘルスのための森林療法  
(日本ホリスティック医学協会 降矢英成会長)  
12:00 解散

9月20日までにメールまたはFAXでお申込みください。  
お申込み方法の詳細につきましては裏面をご確認ください。

## セミナー参加申込書

◆メールでのお申込み kamio@livleda.com (担当 神尾)

【件名】支部セミナー申込

【本文】①お名前、②支部会員No、③携帯電話(当日連絡可能なもの)、④参加内容(受講曜日、宿泊可否、懇親会参加可否)

◆FAXでのお申込み 0545-55-5111 (担当 神尾)

氏名	(支部会員No. )
携帯電話	(当日連絡可能なもの)
参加内容	受講曜日(土・日)・宿泊・懇親会(○をつけてください)

◆振込先口座

【銀行名】静岡銀行 【支店名】富士支店 【口座種類】普通預金  
【口座番号】0875401 【口座名義】ニホンウゴウリョウガツカイフジサンジブ

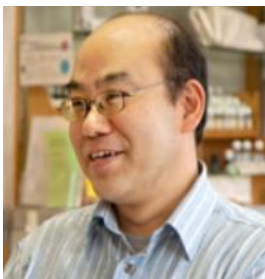
受講料は申込み後10日以内にお振込ください。また、手数料につきましては自己負担になります。お申込み完了後のキャンセルにつきましては返金されませんのでご承知おきください。

## 講師紹介



**杉山康司 静岡大学教育学部 保健体育講座 生涯スポーツ教室 教授**

自然の空気に触れることで心も体も健康になるという森林浴。もし本当に森林での空気を感じるだけで健康を獲得できるのであれば単に田舎に住みさえすればよい。しかし、それだけでは健康は獲得されることはない。例えば、都会の生活に慣れた人々が田舎に住めば移動は不自由となり、車を頻繁に利用することが予想され、身体の機能低下をむしろ促進することになる。現に田舎に住む子供は運動不足。森林の恩恵を存分に受けるにはその空気をどのくらい吸ったか、その場に足を運ぶための運動機能をどのくらい維持できるかによると思われる。本講義では田貫湖周辺の森林をノルディックウォーキング/ウォーキングで散策しながら、バランス感覚、脚筋力、呼吸関連の筋群に注目した運動などを行い、森林浴エクササイズの理論と実践を学ぶ。



**降矢英成 日本ホリスティック医学協会会長 日本森林療法協会理事**

「森林浴」という言葉が“心地よい”とか“癒し”として広く知られるようになってきているが、近年、さらに発展して「森林療法」という概念が生まれている。特に、メンタルヘルス不全の人が増えている現状において、自然、森林を活用した取り組みである「森林療法」が注目されている。その効果として、自律神経系、内分泌系、免疫系への影響が起こることが種々の研究より分かってきている。メンタルヘルスへの効果としては、主に自律神経への影響が大きいとされている。当日は、メンタルヘルスへの森林療法の影響について紹介するとともに、実際に近隣のフィールドに行き体験(実技)もできる範囲で行う予定である。

## 日本統合医療学会 静岡・山梨(富士山)支部について

日本統合医療学会 静岡・山梨(富士山)支部では、年に2回程度健康増進に関する勉強会を実施しております。静岡・山梨県は日本を代表する自然を有しており、健康増進に適した中山気候に位置づけられる面積が多いです。我々は医療・福祉のみならず食や文化などの異分野との連携を深め、この地域ならではの医療を実施したいと考えます。入会ご希望の方はホームページ(<http://imj-fujisan.com/>)からお申込みください。入会金1,000円、年会費1,000円です。入会してからご参加頂くほうがお得です!

FAX 0545-55-5111