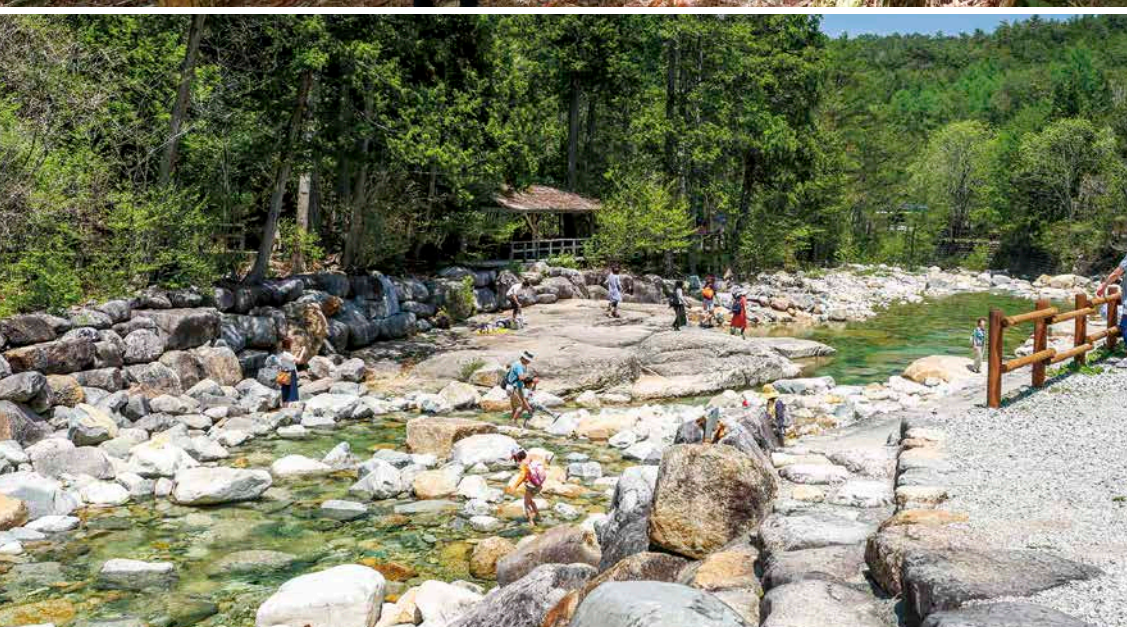
コロの休日



森林セラピー基地
赤沢自然休養林

癒しの森を歩く

文豪 島崎藤村が「すべて山の中」※1と表現した木曽路。文字通り木曽はエリア全体の90％以上が森林です。

その中ほどに広がるのが、「森林浴発祥の地」として親しまれている赤沢自然休養林（上松町）。木曽川の支流、赤沢の両岸一帯に樹齢３００年を超える木曽ひのきが群生する美しい針葉樹林です。

冬が長い木曽谷の春は4月下旬頃から。例年以上に春が遅かった今年は、5月中旬に入ってようやく新緑に包まれ始めました。毎年、この季節の到来と同時に始まるのが、林内のセラピー体験館を拠点に定期的に行われる「森林セラピー」の取り組みです。

ドイツなどで古くから実践されてきた森林環境を活用する療養や健康づくりを日本でも普及させようと、１９８０年代に発案されたのが「森林浴」でした。その後、急速に進行する高齢化社会、ストレス社会に対応し、医学的な実証に基づいて森林の作用を健康の維持向上に生かしていこうと、森林セラピーの研究が進みました。その具体的な取り組みを行う森が「森林セラピー基地」です。赤沢自然休養林は２００６（平成18）年に第一期森林セラピー基地に認定されています。

森林と健康に関する臨床的な基礎データの収集・分析に関し、日本は世界の最先端。森林セラピー基地は訪れる人々に心身の癒やしを提供すると同時に、森林のちからを医学的に解明する研究のフィールドとして重要な役割を担っています。森林の木々が虫や細菌から自分を守るために放出する芳香・殺菌成分フィトンチッドが人のストレスホルモンを軽減させたり、免疫力を高めたりする働きを持ち、がんや神経疾患などのケアに効果を発揮することの実証にも、こうした臨床データが役立ちました※2。なかでも赤沢自然休養林は、木曽ひのきが発するフィトンチッドの効果が他に比べて高いことが注目され、長い年月をかけた研究が今も続いているのです。

1年の平均気温が8℃前後の寒冷な気候や、谷を連ねて険しい斜面が続く地形などの厳しい環境を背景に、赤沢をはじめとする木曽地域の山林では、木の1本1本がゆっくり時間をかけて成長します。このため年輪の間隔がきわめて密となり、比類ない強度ときめ細かな木質を持ちます。木曽ひのきが最高級の木材と評されるこの特性が、実は、木曽ひのきの優れたフィトンチッドにも関係するとみられています。

森にめぐらされた遊歩道を、沢の水音や野鳥のさえずりを聞きながらたどるのは快適です。車いすで散策できるコースがあるのも、この森の特徴の一つ。また、標高、気温の関係で真夏でもめったに蚊に刺されることがありません。森をゆっくりと散策した後、ほとんどの人に血圧やストレス値の低下が見られるというのも納得です。最新の研究によればフィトンチッドによる免疫力の活性は約4週間持続します。予防医療や治療に定期的な森林セラピーが導入される日も遠いことではないかもしれません。

平安の昔から銘木の地として知られ、時の為政者や国によって守り育まれて現在の姿を残している赤沢の森。数百年をかけて伸びた木々の堂々たる風格も、散策する人の心に語りかけてくるように思えます。深呼吸するたび身体の内側が澄んでいくような驚きと感動を味わってみませんか。

※1　小説『夜明け前』序文
※2　千葉大学環境健康フィールド科学センター宮崎研究室を中心に先進の森林セラピー研究が進められている。

森のちからを体感 赤沢自然休養林

赤沢自然休養林は木曽ひのきをはじめとする最高級の木材供給地として、長い歴史のなかで守り育まれた針葉樹の美林。1970年代にはリクレーションを楽しむ森として、また1980年以降は心身の健康を維持増進させる機能に優れた森として親しまれてきました。2006年、日本で最初の森林セラピー基地の一つに認定されてからは、臨床的な裏付けに基づく森の癒やし効果を生かした取り組みが積極的に行われ、予防医学や病後ケア、リハビリへの活用が注目されています。

森とのつきあいを健康に生かす

赤沢自然休養林の先進的な森林セラピーメニュー

全国に62箇所ある森林セラピーの森のなかでも、赤沢自然休養林は、森そのものの美しさ、遊歩道や森林鉄道など施設面の充実、そして、地域医療との連携による予防医学の具体的な実践により、大きな存在感を放っています。森林セラピーメニューの利用者は年間約800人。リピーターも多く、高齢社会、ストレス社会の救世主として大きな期待が寄せられています。

森のお医者さん 健康相談

5月～10月の木曜日

赤沢セラピー体験館で医師、看護師、保健師など医療の知識を持つスタッフが無料で健康相談に応じます。森林浴前後の血圧測定、ストレスチェックで森の癒やし効果を実感。

※予約不要。医師・看護師による健康相談は15時から

医師と歩く森林セラピーの森

5月～10月の第3日曜日
9時30分～12時30分　予約制

全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組んできた長野県立木曽病院名誉院長・久米田茂喜氏と、経験豊富なガイドが同行する森林浴体験。医療的な知見に耳を傾けながら楽しむ森林浴は格別。

※1名3240円（税込）
　申し込みは1週間前までに上松町観光協会へ

森林セラピードック

赤沢自然休養林開園期間中の平日　予約制

人間ドックと森林浴体験を組み合わせた1泊2日のプログラム。1日目は長野県立木曽病院でがん検診、脳ドックなど個々の希望による人間ドック、2日目（午前中）は1日目の結果から処方した「ロード処方箋」に基づく森林浴。木曽路の宿への宿泊も楽しみ。

※保険適用外
　問い合わせ・申し込みは上松町観光協会へ

医師と歩く森林セラピーの森

森のお医者さん 健康相談

木曽山林の歴史も体感

赤沢森林鉄道

木材の輸送や住民の交通手段として1975年まで現役で活躍した森林鉄道の一部（約2.2km）が園内を運行。駅舎に隣接の森林鉄道記念館で歴史をたどるのもおすすめ。

※乗車料金：往復800円
　森林鉄道記念館は無料
　運行日等は上松町観光協会のHPで確認を

ヒノキ板の切符

森林鉄道記念館

「森林浴発祥の地」碑

「木曽五木」を知るなら

森林資料館

「木曽五木」と呼ばれるヒノキ、サワラ、ネズコ、アスナロ、コウヤマキの実物などを展示。森林の文化、歴史に触れよう。

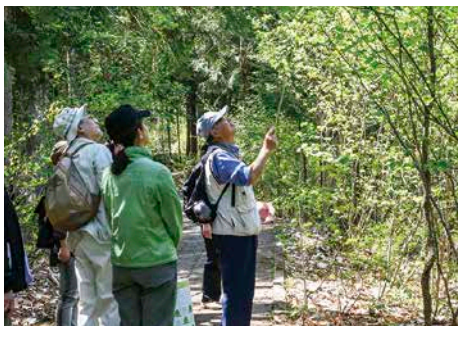
※入館無料

森林の魅力、歩く楽しみが倍増

ガイドと楽しむ森林散策

赤沢自然休養林を中心にガイド活動や森林保全活動を展開するNPO法人「木曽ひのきの森」のメンバーがガイドを担当。森を熟知したガイドと一緒に散策すれば発見も感動も倍増！

※有料・要予約
　問い合わせ・申し込みは上松町観光協会へ



赤沢自然休養林

■所　在　地／長野県木曽郡上松町小川入国有林
■開園期間／4月29日（祝）～11月7日（火）
■駐車料金／普通車600円、自動二輪150円
■交　　通／JR東海 上松駅または木曽福島駅から赤沢自然休養林行きバス利用
　　中央道伊那ICから80分、中津川ICから90分、塩尻ICから90分
■問い合わせ／TEL 0264-52-1133（上松町観光協会）
■U　R　L／http://www.avis.ne.jp/~hinoki/01akasawa.html

取材協力／林野庁 中部森林管理局 木曽森林管理署・上松町観光協会・長野県立木曽病院・NPO木曽ひのきの森

MIYAMA INFORMATION

未然防止からBCP対策まで リスク対策に関するミヤマからのご提案です。

ミヤマでは緊急事態に備え、24時間365日お客様と私たちを結ぶホットラインシステム（TEL026-285-4166）を構築しています。
また、環境リスクを“発生させない”未然防止対策と、こうした事態が“発生した”場合にその影響を最小限に食い止め、
事業の迅速な復旧を図る緊急事後対策の２方面からサービスをご提案しています。

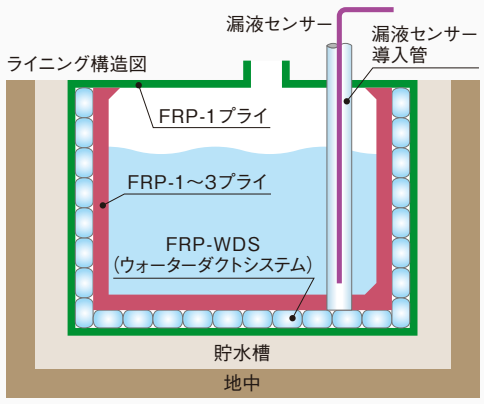
未然防止対策　環境被害の発生を未然に防止

施設診断サービス

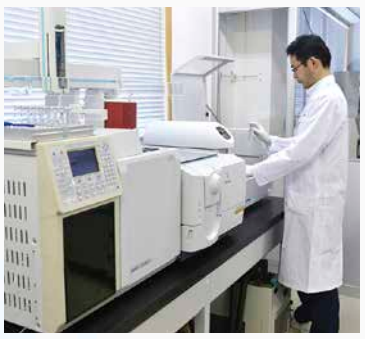
地下槽や配管内の状態、ライニングの摩耗等、特殊機器を用いて目視できない箇所も診断します。

WDS（ウォーターダクトシステム）

特殊ライニングによる槽の二重化と漏液センサーによる常時監視で、地下貯水槽の漏洩を防止します。



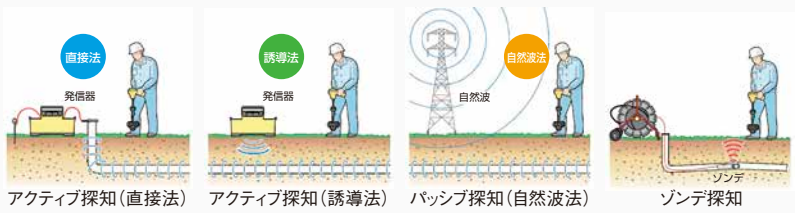
工場排水管理サービス



排水処理の中央監視システム

埋設配管マッピングサービス

経路不明の埋設配管の位置や深度を正確に調査測定し、地震や地盤沈下、掘削工事の際の漏えい事故や環境被害の拡大を防止します。



アクティブ探知（直接法）　アクティブ探知（誘導法）　パッシブ探知（自然波法）　ゾンデ探知

多様な方法で、配管の材質を問わず調査が可能です。

緊急事後対策　迅速対応で被害の拡大を防止

緊急出動

薬品、廃液の漏洩や混合等の不測の事態に対し、専門知識を持ったスタッフが現地に急行し対応策を提案、実行します。

オンサイト分析

緊急時には分析スタッフが現地に機器を持ち込み、その場で分析を実施。現場の作業を止めることなくリアルタイムに状況判断が行えます。

緊急土壌洗浄

必要装備を搭載したトレーラーが、現地で洗浄作業を実施。漏洩事故の際なども事業を継続しながらの対策が可能です。

化学物質・油等の吸収剤

飛散・漏洩事故等の際に汚染物質をすばやく吸収する特殊なマットや粉粒体製品を取り扱っています。汚染の拡大を防ぐ迅速な初動対応が可能です。

ECTM・ECOTECH MIYAMA
総合環境企業
ミヤマ株式会社
本社／〒381-2283 長野県長野市稲里一丁目5番地3　TEL.026-285-4166（代）　FAX.026-283-0011
■リサイクルセンター／東京・燕・秋田・名古屋・大阪　■工場／中野・上越・分水・燕・大町
■EM開発センター　■長野テクノセンター　■保全機材センター
■名古屋プラントサービスセンター　■東北プラントサービスセンター
■営業所／岩手・秋田・仙台・郡山・宇都宮・水戸・新潟・燕・上越・長野・上田・松本・諏訪
甲府・前橋・埼玉・千葉・横浜・静岡・富山・名古屋・京都・大阪
詳しくは当社ホームページへ　http://www.miyama.net/　ミヤマ　検索

PIGEON POST vol.39
発行日：平成29年6月1日　発行人：南 克明　企画：ミヤマ株式会社 広報室　制作：デザインワンエイト