

# 医師と歩く森林セラピーロード

in 本巣市森林セラピー基地

赤や黄色に色づいた山々、針葉樹の緑に、空の青。  
岐阜県本巣市の森林セラピーロードを、INFOM森林医学認定医の医師と歩きます。癒しの森と太古の温泉で、日々のストレスをリセットしてみませんか？

医師 谷内 良成 先生

開催日 平成 29 年 11 月 23 日 (木・祝)

募集定員 20 名 (定員になり次第締め切り・要予約)

予約締切 平成 29 年 11 月 19 日 (日)

参加費 2,500 円

(ガイド料・セラピー弁当・保険・温泉入浴込み)

集合場所 うすずみ温泉ホテル四季彩館ロビー

## スケジュール(予定)

- 9:00 うすずみ温泉ホテル四季彩館ロビー集合
- 9:10 開会式 アミラーゼ・血圧測定(ストレスチェック)
- 9:40 森林セラピー体験ツアー開始  
(NEO桜交流ランド四季彩の道にて)
- 12:00 森林セラピー終了後 再度ストレスチェック
- 12:40 昼食(森林セラピー弁当)  
ホテル館「KAIKI亭」にて
- 13:40 閉会式
- 14:00 うすずみ温泉入浴/買い物など  
(自由解散)

※森の中を歩きますので、長袖長ズボン、歩きやすい靴などでご参加下さい。

※少雨決行致します。カッパなど雨具をご用意下さい。

※もとまるヨガマット・トレッキングスティック無料貸出あり



主催: INFOM(国際自然・森林医学会)  
後援: 一般財団法人全国山の日協議会



谷内 良成 医師  
聖マリアンナ医科大学卒業  
医学博士 産婦人科専門医  
日本医師会認定産業医  
医療法人産声会 庄司産婦人科  
(静岡県静岡市) 勤務

## 森林セラピーとは

森林セラピーとは、医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のことをいいます。森を楽しみながら心と身体の健康維持・増進、病気の予防を行う事を目指します。

## 森林セラピーの主な効果

- ・ストレスホルモンの減少
- ・副交感神経の高まり
- ・抗がんタンパク質の増加 など

森林セラピーは登山でもハイキングでもありません。森の中でゆらぎを感じ、適度に五感を刺激します。その手助けに森のガイドが皆様に案内いたします。



秋色に染まる“うすずみ温泉”風景



森林セラピー弁当(イメージ)  
時季によって内容は替ります



樹齢数百年の杉の根元で寝転がれば、自然の雄大さを体感できます。



うすずみ温泉「淡墨乃湯」



## ご予約・お問い合わせ先

(一財)もとす振興公社 うすずみ温泉四季彩館

岐阜県本巣市根尾門脇 422 番地 ☎0581-38-3678