

癒しの森を利用したメタボリックシンドローム予防に関するプログラムの検討

癒しの森からまちづくり～日本における森林療法保養地形成の可能性

○ 西村典芳 ((株) ティエラコム) 中野友博 (びわこ成蹊スポーツ大学)
金森雅夫 (びわこ成蹊スポーツ大学)

キーワード：癒しの森、森林メディカルトレーナー、メタボリックシンドローム、森林セラピー

【はじめに】

信州・信濃町「癒しの森」は、2006年日本初の試みとして林野庁主導の森林セラピー研究会・森林セラピー基地実行委員会が日本全国の森林地の癒し効果（ストレス解消効果）を「科学的・医学的」に検証し、さらに宿泊施設や交通の便を審査して選抜した6ヶ所の「森林セラピー基地」のひとつで、選ばれた最大の理由は、信濃町独自のカリキュラムで養成した森林メディカルトレーナー125名の存在である。

2006年6月の医療制度改革法案の通過に伴い、医療費抑制のための中心的な柱としてメタボリックシンドローム対策の導入が決定し、保険者に対して平成20年度より標準的な健診および保健指導の実施が義務付けられることとなっている。

この対策は、従来の健康診断への補助金助成といったプロセス（過程）中心の保険者の保健事業を見直し、メタボリックシンドロームの対象者および予備群である保険加入者に対して行動変容のための保健指導を実施し、生活習慣病発症および医療費の抑制といったアウトカム（効果）を導き出すことに主眼が置かれている。

信州・信濃町「癒しの森」では、2006年7月28～30日と同年11月3～5日に2回のモニタープログラムを実施した。対象者は新聞などで募集した一般の人22名である。内訳は福岡1名、神戸8名、奈良1名、大阪11名、東京1名、秋田1名、／女性11名・男性11名／年齢幅：27～77歳を対象にモニターを実施してある一定の評価を見ることが出来た。

そこで、本研究では企業の保養プログラムとして活用可能なか検討をするため、企業に働いている方々を対象にモニターを実施することにした。信州・信濃町「癒しの森」を利用した森林浴とウォーキング、食事制限を組み合わせたプログラムが実際にメタボリック・シンドローム予防と癒しの相乗効果があるか、また企業の保養プログラムとして活用できるかなどについて検討することを目的とした。

【方法】

対象者は企業で働く人9名で、内訳は神戸4名、大阪2名、東京3名／女性3名・男性6名／年齢幅：35～51歳である。日程は2007年4月20～22日で実施した。

（プログラム）

〈1日目〉

看護師による問診、血圧・不整脈・脈拍のチェック。アイスブレイク。ノルディックウォーキングの指導。癒しの宿での食事、アロマ芳香浴。

〈2日目〉森林メディカルトレーナーの案内による癒しの森ウォーキング、ノルディックウォーキング（御鹿池コース、象の小径コース；計10,000歩）、アロマ芳香浴、医師の講義。

〈3日目〉森林療法講演、そば打ち体験。

2泊3日の宿泊は癒しの宿を利用し、食事は1日1600kcalの郷土料理中心の食事とした。対象者の身体所見について体重体組成計による体重・体脂肪率・BMI測定、ならびに血圧・脈拍の測定を1日目の問診時と就寝前、2日目の就寝前、3日目朝食後に行った。気分・

感情などの心理状態を評価する手法として POMS 調査は、癒しの森でのノルディックウォーキング実施前後の2日目の朝食後と夕食後に測定を行った。また最終日には、今回のモニタープログラムの参加者の自己評価として「プログラムについて」「自然環境について」「癒しの森のコース、インストラクターについて」「癒しの宿について」など12項目のアンケート調査を各項目10点満点で行った。

【結果と考察】

血圧・脈拍に目立った変化はなかった。POMS 調査で緊張不安・抑うつ・怒り敵意・活気・疲労・混乱の6因子について解析したところ、活気以外の5因子が低下し、活気因子についてはやや上昇した。(図)

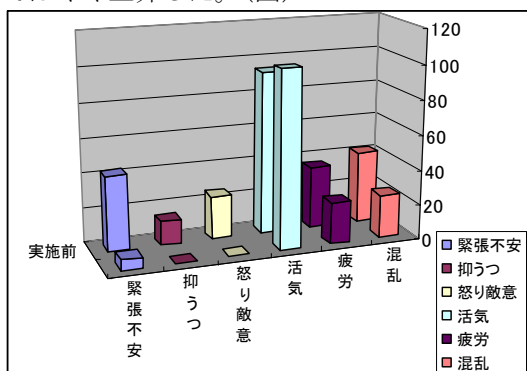


図. POMS の実施前、実施後の変化

緊張不安が顕著に低下したのは、普段の企業活動の中でストレス状態であり、もともと普段から運動をしていなかったことが原因ではないかと考えられる。また、活気因子が上昇したのは対象者の多くが生活習慣病を有し健康志向が強いことが参加の動機となっていたためと思われる。

参加者の自己評価アンケートの結果についてはいずれの項目もポイントが高く好評であった。(表)

【結論】

今回実施したプログラムでストレスなく運動と食事制限が実現されたと考えられ、参加者

表. 参加者の自己評価事後アンケート

①	今回の生活習慣病予防を入れた癒しのプログラムは、如何でしたか。	8.6
②	信濃町の森林・自然環境は如何でしたか。	9.2
③	信濃町の風景は、如何でしたか。	9.4
④	癒しの森コースについては、如何でしたか。	
A	御鹿池コース	9.0
B	象の小径コース	8.8
⑤	身体的な保養効果は如何でしたか。	8.1
⑥	精神的な保養効果は如何でしたか	8.4
⑦	森林メディカルトレーナーについて如何でしたか。	9.6
⑧	ノルディックウォーキングは如何でしたか。	9.3
⑨	癒しの森の宿は如何でしたか。	9.1
⑩	宿の食事は如何でしたか。	9.2
⑪	1600kcal/日の食事は如何でしたか	9.3
⑫	また信濃町に来て、このプログラムを受けたいですか。	9.1

も満足していた。近年国民の健康志向は非常によくなり、ウォーキングと食事制限を加えたメタボリックシンドローム予防プログラムが森林浴体験ツアー参加のきっかけになったようである。当地は滞在型の保養地としても認められており、さらにプログラムを展開させて参加者を増やしていくことも可能であると思われた。

【資料】

1日1600kcalのメニュー

朝食：445kcal

①玉子焼き

②あじの開き

③わらびの煮付け

④ふきの煮付け

⑤焼豚サラダ添え

⑥味噌汁

⑦ご飯(特別栽培米)

夕食：636kcal

①信州サーモンサラダ仕立て

②虹鱒の重ね焼

③信州地鶏のクリーム煮

④黒姫高原豆腐の白和え

⑤黒姫高原牛乳の杏仁豆腐

⑥香の物 野沢菜

⑦お吸い物 若竹汁

⑧ご飯(特別栽培米)