

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

森林浴で心と体を健康に

毎日の仕事や慌ただしい生活の中で、疲れやストレスをためていませんか？
そんな方には、気軽に日常から離れた場所でのゆっくり過ごせて、健康増進効果もある「森林浴」がおすすめです！

◆森林浴はなぜ身体に良いのか

森林には、「フィトンチッド」と呼ばれる、樹木から発散された揮発性の化学物質(香り成分)があります。フィトンチッドは有害な微生物を殺菌したり、動物の死骸や枯れ葉から出る腐敗臭を抑制したりと空気を浄化させる効果があります。この新鮮な空気を体内に取り入れると、心身の健康面でさまざまなメリットが期待できます。



◇森林浴の良い効果

- ・ ストレスの減少
- ・ 気分転換
- ・ 血圧低下や脈拍の減少
- ・ 免疫力の向上
- ・ 目の疲労感の回復 など

◆森林浴の楽しみ方

五感を使って自然を感じることができると、より森林浴の効果を高められます。

- ・ 景色や鳥などを眺める
- ・ 鳥のさえずりや葉が擦れる音を聞く
- ・ 樹木や花の香りをかぐ
- ・ 樹木に触れる
- ・ 新鮮な湧き水を味わう など

他にも、山登りやキャンプをしたり、身近な自然の写真を撮ったり、絵を描いたりすることも楽しいかもしれません。自分なりに心地よいと思える方法を見つけてみましょう。

◆森林浴ができるイベント

童浦地区では、ウッドチップ材を敷いた西浦松林セラピーコースで、森林浴とウォーキングを楽しむことができます。「歩け歩け大会」(毎年2月頃開催)や、笠山でのウォーキング会(毎月第一木曜日午後1時30分)などを開催しています。童浦地区以外の方でも参加できますので、森林浴に興味がある方は、ご家族や友人を誘ってぜひご参加ください。



▲ウォーキング会の様子

◆「自然満喫ウォーキングマップ」を

ご利用ください。

市内の自然豊かな景勝地やウォーキングコースを紹介するマップを健康課、あつみライフランドで配布しています。知っている場所も歩いて回ると新たな魅力を発見できますよ。



▲田原市の自然満喫ウォーキングマップ

●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表) また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
10月2日(日)	川瀬医院	☎35-1511	10月16日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	ふくい眼科	☎22-5878		田原歯科クリニック	☎23-1626
	かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252	10月23日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	金田歯科医院	☎24-1800		さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
10月9日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505	10月30日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	きまた眼科	☎23-1092		かわさき整形外科クリニック	☎22-7700
	惣ト歯科医院	☎45-2066		すずき歯科	☎23-0033
10月10日(月・祝)	永井医院	☎22-0227	11月3日(木・祝)	河合医院	☎22-6133
	かわい歯科	☎24-0080		まち眼科	☎22-2710
					あおきファミリー歯科

診療時間 内科 ● 9:00~17:00 / 歯科 ● 9:00~12:00 診療時間以外 渥美病院 ● ☎22-2131 お問い合わせの上、受診してください