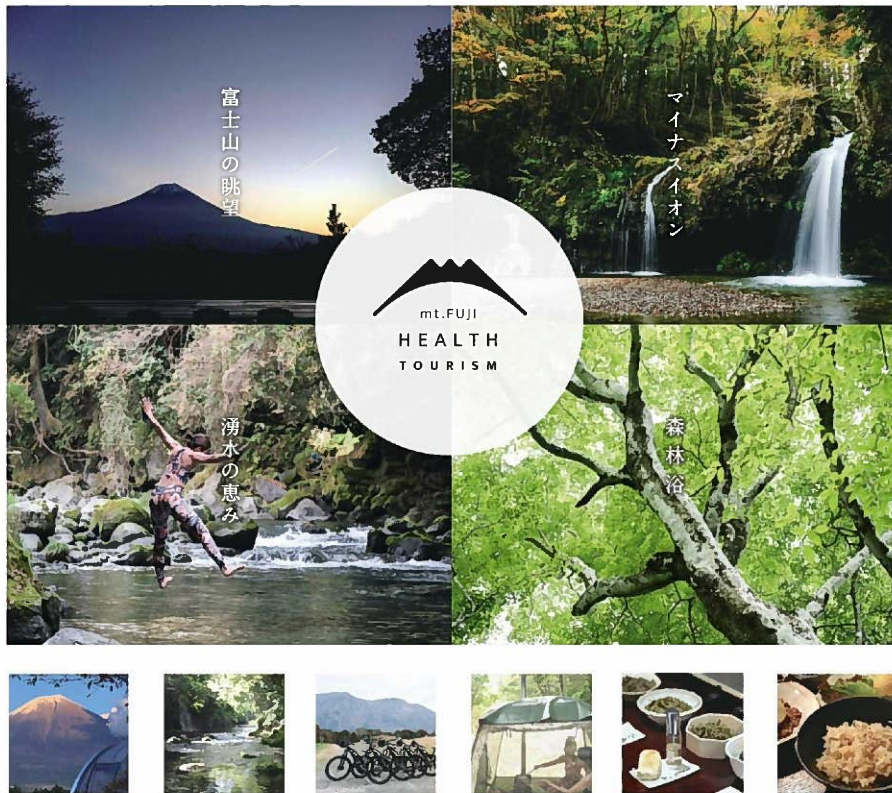


富士山麓の大自然の中で、ヘルス&ウェルネス体験をしよう。



2021年12月
4(土)5(日)
[1泊2日]

モニターツアー参加者募集 /
癒しを超える旅
富士山ヘルストゥリズム

開催地 / 静岡県富士宮市猪之頭区
宿泊 / 日月倶楽部(静岡県富士宮市猪之頭2271)
対象 / 企業・保険者等での予防・健康づくり等を担う方
産業従事スタッフ(産業医・保健師等)
EAP・保健指導アウトソーシング機関等 12名
参加費 / 15,000円(1泊2日4食付 資料代・保険代込)

企業・保険者等で、従業員・加入者のメンタルヘルス対策・生活習慣病予防などに携わっている方や産業保健スタッフ、EAP・保健指導アウトソーシング機関等を対象に、富士山麓の保養地において、自然環境や森の恵みを活かしたヘルス&ウェルネスプログラムを体験頂きます。さらに、本プログラムを監修する医師・産業医の山本 竜隆氏(朝霧高原診療所 院長)による健康セミナー、自らの心と身体への気づきやセルフケアに繋ぐとともに、保健指導の参考とするための心理・生理指標のエビデンスの測定等も体験頂きます。多くの皆さまご参加お待ちしております。

Tour Schedule

DAY 1	12.4(土)	DAY 2	12/5(日)
10:00	JR新富士駅・JR富士駅・富士宮市役所お迎え	6:00	起床
10:50	[日月倶楽部]着	6:10	▶エビデンス測定 [4回目]
11:00	開会&オリエンテーション	7:30	早期リラックスプログラム
11:20	▶エビデンス測定 [1回目]	9:00	2日目のオリエンテーション ※行程確認・富士山静園の紹介
11:35	参加者・スタッフ自己紹介(アイスブレイク)	9:30	アクティビティ① [行動変容を促すための静的アクティビティ(選択制)] ●Aコース/源流ウォークと五行のマインドフルネス ●Bコース/里山テントサウナ
12:00	ウェルカムランチ	12:00	ヘルシーランチ
12:40	▶エビデンス測定 [2回目]	12:45	▶エビデンス測定 [5回目]
12:55	アクティビティ② [行動変容を促すための準備]	13:00	ふりかえり&プランづくり
13:40	アクティビティ③ [猪之頭湧水巡り E-BIKEツアースタート]	13:00	ディスカッション ※2日間のモニターツアーを体験しての感想発表、意見交換
16:30	アクティビティ④ [湧水を使ったハーブウォーターづくり]	14:00	▶エビデンス測定 [6回目]
17:00	宿泊部屋にチェックイン、荷物整理、休憩(入浴)	14:55	クロージング
18:30	富士山オーガニックディナー	15:00	モニターツアー終了・バス乗車
19:30	ヘルスセミナー「自然を生かした予防健康づくり」 講師/山本竜隆氏(朝霧高原診療所 産業医・日月倶楽部コーディネーター)	16:00	富士宮市役所・JR富士駅を經由し、新富士駅着
20:30	▶エビデンス測定 [3回目]		
21:00	終了 ※睡眠測定		

エビデンスについて

evidence

エビデンスとは、医学及び保健医療の分野において、ある治療法がある病気・怪我・症状に対して、効果があることを示す証拠や検証結果、臨床結果を指す用語です。
今回取得するエビデンスはGoogleフォームでの心理調査や、腕時計タイプの計測器を用いた生理調査により、以下の内容について計測する予定です。

【心理指標】ROS(主観的回復感)・POMS2(不安抑うつ尺度)・SWLS(人生満足度尺度)・職場コミットメント尺度、アテネ不眠尺度
【生理指標】脈拍・睡眠・自律神経

令和2年度のエビデンス取得等の成果については、以下のwebページをご参照ください。
[令和2年度事業の成果等について](林野庁森林利用課)
<https://www.rinya.maff.go.jp/j/sanson/kassei/attach/pdf/sangyou-107.pdf>

循環器系

森林浴が、慢性心不全患者の補助療法として有用である可能性

慢性心不全患者(男女)に、森林と都市を午前と午後に90分ずつ5日間歩行してもらった。森林歩行では心血管関連因子が優位に改善した。

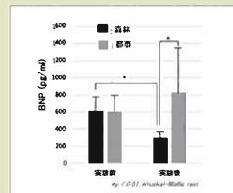
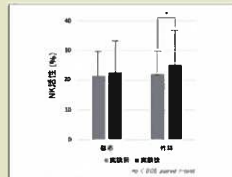


図11 Mao C. et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2017)

免疫系

竹林で3日間過ごすことで、免疫力が上昇

19-24歳の男性に、竹林と都市で3日間自由に過ごしてもらい、NK(ナチュラルキラー)活性、抗がん遺伝子等を調査。竹林の森林浴によってNK活性と抗がん遺伝子が有意に増加した。

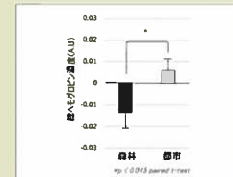


資料1 Liu D. et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2019)

脳神経系

森林を眺めることによって、リラクゼーション効果を確認

大学生に、森林と年々それぞれ景色を15分間眺めてもらい、近赤外線分光法(NIRS)で前頭葉の脳血流を測定。森林の景色を眺めることで、前頭野野活動の定量化、リラクゼーション効果が示された。

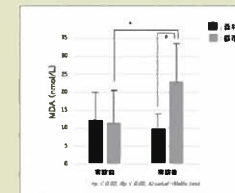


資料1 Jiang D. et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2015)

炎症反応・酸化ストレス

森林浴によって、一部の酸化ストレスマーカーの減少

慢性心不全患者(男女)に、森林と都市を午前と午後に90分ずつ5日間歩行してもらった。森林歩行では酸化ストレスマーカーMDAが有意に減少した。

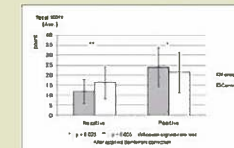


資料1 Mao C. et al. [International Journal of Environmental Research and Public Health] (2017)

感情の改善効果

森林滞在後にネガティブ感情が低下し、ポジティブ感情が上昇

大学生・大学院生に、日本国内4カ所の整備された森林及び都市環境において15-20分程度の歩行・産産を体験してもらい、前後の感情状態(PANAS)を用いて比較。森林環境に滞在後ネガティブ感情が低下し、ポジティブ感情が上昇することが確認された。

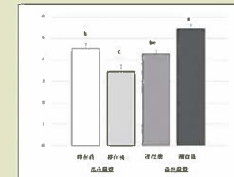


資料1 (Positive and Negative Affect Schedule)を用いた感情状態改善効果の比較 (Takayama et al. 2014 改定引用)

心理状態の回復

森林での滞在後に心理状態が回復、冬季の森林浴であっても有益

大学生・大学院生に、冬季の森林浴で心理状態の回復(ROSを使用)等を測定。都市と比較した。冬季であっても森林環境の滞在後に心理状態が有意に回復することが明らかにされた。



資料1 冬季の森林環境と都市環境における心理状態の回復効果の比較 (Delbecq et al. 2019 改定引用)