

礼文の森から

宗谷森林管理署
礼文森林事務所

あけましておめでとございます。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

森林の機能とは？

森林の持つ機能を皆さんはご存知でしょうか。

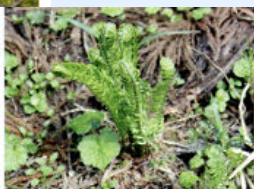
森林は、人の手を加えるなどにより健全な状態を維持しなければ、本来持っている機能を十分に発揮できません。林野庁では、森林の持つ機能を十分に発揮できるよう国有林の管理経営を行っています。そこで、林野庁が何の為に業務を行っているか分かってもらえるよう、数回に分けて、森林の持つ機能を皆様を紹介していこうと思います。今回はその第6回目の最終回です。

⑥ 森林は人を快適な気持ちにさせてくれます

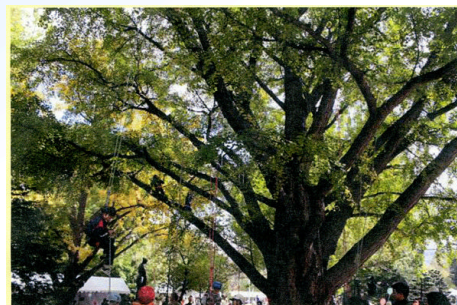
森林には美しい景観をはじめ、川のせせらぎや小鳥のさえずり等の音、すがすがしい香り、木の実やきのこなどの味覚など、人の五感を通じて快適に感じさせてくれる働きがあります。そのため森林はレクリエーション活動や環境教育の場として活用していくことへの期待が高まっています。また、多様な野生生物が生息する場として重要な役割を果たしています。



たらのめ



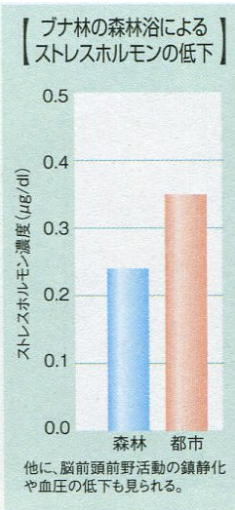
ここみ



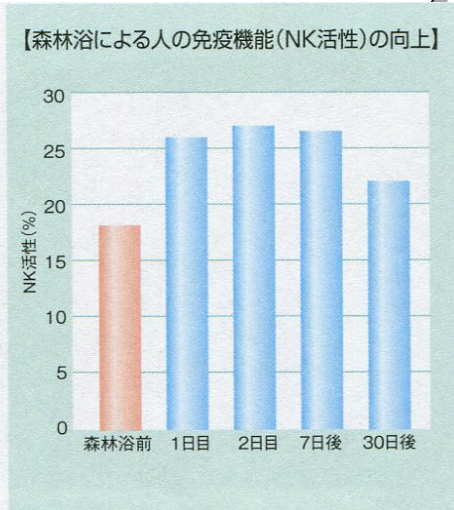
森林の中では、都市部に比べ人の唾液の中のストレスホルモンの濃度が低くなるということが分かっています。また、ストレス時に高まる交感神経が抑制され、リラックス時に高まる副交感神経が昂進することや、脳の活動が鎮静化されリラックス状態になることも分かっています。

さらに、森林浴が人の免疫細胞であるナチュラルキラー細胞を活性化させることが、都市のサラリーマンを対象とした実験で分かっています。

簡単に説明すると、森林の中にいると、落ちつけるということです。



資料: (独)森林総合研究所



資料: 日本医科大学(李卿ら)