

# おさんぽと健康づくり

自然や歴史あふれる国有林をおさんぽして、楽しく健康づくり！

## ● リラックスして、ストレスを予防

- ・ 森林に居るだけでコルチゾール（ストレスホルモン）が減少します。
- ・ 森林では、都会と比べるとリラックスした状態になり、運動がその効果を高めます。
- ・ 森林をおさんぽして、よりリラックスした状態に！
- ・ 詳しくはコチラ (<https://www.rinya.maff.go.jp/puresu/h16-3gatu/0310sinrin.htm>)

出典：林野庁 HP 「森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査」の結果について」

## ● 骨を強くして、骨粗鬆症を予防

- ・ 1日30分間、2km程度を散歩する習慣が、骨や足腰を強くします。

- ・ 歩幅はいつもより広めの70～80cmを目安に、腕を大きく振って歩きましょう。
- ・ 自然の中で楽しみながらおさんぽして、強い骨に！
- ・ 詳しくはコチラ (<https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/motion/training.html>)

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団 HP  
「どんな運動が必要？」

## ● コグニサイズで、認知症を予防

- ・ コグニサイズ（頭を使いながら運動をすること）は、認知症予防に効果があります。
- ・ みんなでしりとりなどを行いながら、おさんぽすることで身体も頭も健康に！
- ・ 詳しくはコチラ (<https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.html>)

出典：国立研究法人 国立長寿医療研究センター HP 「認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」」