

森が持っている不思議な力



自然がくれるいろいろなお薬
森林セラピーが注目されるようになってきたのは、いま、重要視されている生活習慣病が自然の力によって抑制されることが解明されてきたことにあります。
すがすがしい空気を体内にいっぱいこんでみませんか？



いろいろな友達がまってるよ
散策路は上下左右に園内をすいぶん自由に行き来でき、ロード内のアカマツがとっても美しい♪セミやヤマガラ、シジウカラなども観察できます。
いろいろな友達に会えるよ。





森の音ってどんな音？
一見静かな森の中でも、木立の葉が風に揺れる音や小鳥のさえずり、水の流れる音などが、絶え間なく響き続けています。ささやかなこれらの音を聞くことによって、人間の体は、血圧の低下や脳活動の鎮静化などの効果が起こることがわかっています

交通のご案内



【須崎市から栲原町までのルート】

バスで 	JR 須崎駅から栲原営業所まで1時間10分程度。 久保谷ロードまで更にバスで50分程度。（高知高陵交通）
車で 	高知県須崎市から栲原町役場まで車で50分程度 久保谷ロードまで更に車で35分程度
備考	

雲の上のまち ~ゆすはら~

〒785-0695 高知県高岡郡栲原町栲原 1444-1
栲原町役場 環境推進課 林業振興係
TEL (0889) -65-1251 FAX(0889)-40-2010
E-mail k-yamamoto@town.yusuhara.kochi.jp



雲の上のまち

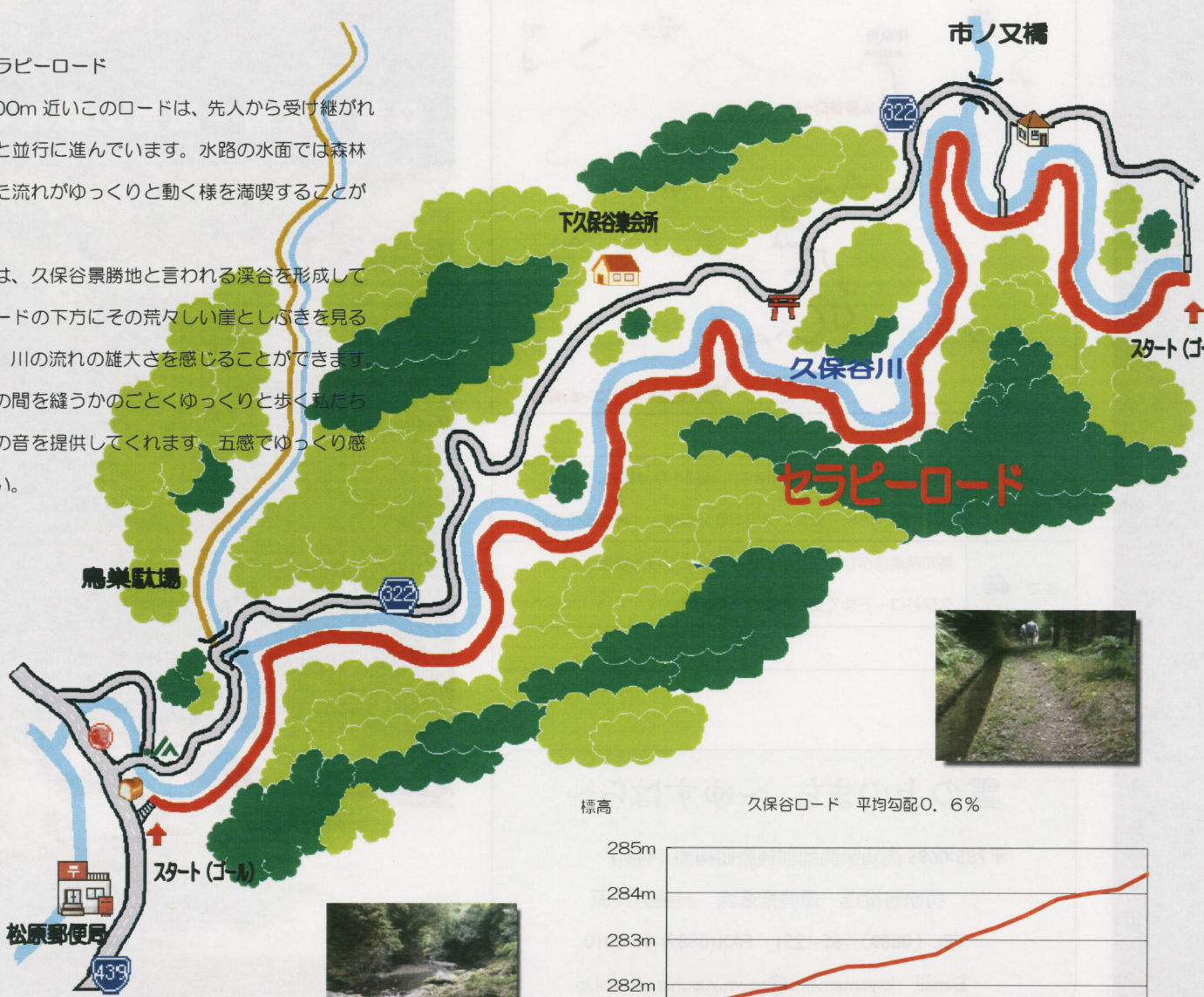
久保谷セラピーロード ルートマップ

■久保谷セラピーロード

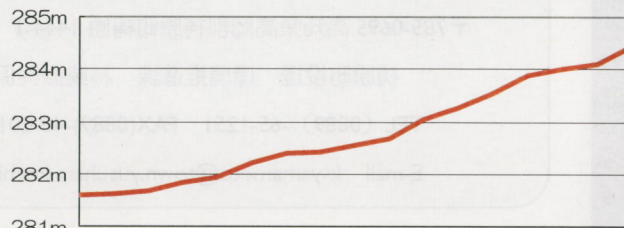
延長 3,000m 近いこのロードは、先人から受け継がれている水路と並行に進んでいます。水路の水面では森林の緑を映した流れがゆっくりと動く様を満喫することができます。

またここは、久保谷景勝地と言われる渓谷を形成しています、ロードの下方にその荒々しい崖としぶきを見ることができ、川の流れの雄大さを感じることができます。

風は、その間を縫うかのごとくゆっくりと歩く私たちに何かしらの音を提供してくれます。五感でゆっくり感じてください。



標高 久保谷ロード 平均勾配 0.6%



スタート(ゴール) 0m-3,000m

スタート(ゴール) 0m-3,000m

森の仲間たち

オオルリ

夏鳥として全国の溪流沿いの山林に渡ってくる。順光線で見るとオスの羽色は金属光沢があり美しい。

木の頂で、少し立ち加減の姿勢で美しい声で複雑にさえずる。さえずりの最後にジジッと濁った声が入るのが特徴。声を頼りに、高い木の頂上付近を順番に見ていけば見つけれられる確率が高い。



アカショウビン

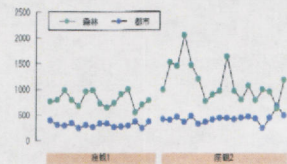
体長は 25cm ほどで、ヒヨドリと同じくらいの大きさ。体の大部分の羽毛が赤褐色だが、腰は水色で、飛んだ時はこの水色がよく目立つ。

森林に生息するのが特徴でオスは朝方や曇りの日に「キョロロロロ…」と尻下がりの声でさえずる。

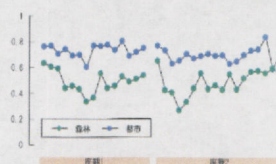
自然が与えるリラックス効果

■森林セラピー生理実験

橘原町松原の森林においては、久保谷川の川辺で行い、対照としての都市部実験は高知市堺町(はりまや橋付近)で行った。自律神経系の結果では図のように、森林が人体にリラックス効果を与えることが証明された。



森林部ならびに都市部における HF の変化 (平均値、N=5-6 実験 1 は 15 分間、実験 2 は 18 分間のデータ)



森林部ならびに都市部における LF/(LF+HF) の変化 (平均値、N=5-6 実験 1 は 15 分間、実験 2 は 18 分間のデータ)

心拍変動性

副交感神経活動を反映していると考えられる HRV の HF 成分の変化を示す。

HF の数値が高いほど、副交感神経が優位になりリラックスした状態であることを示し、LF/(LF+HF) の数値が低ければ低いほど、交感神経活動が抑制されていることを表すことから、今回の実験で森林セラピーのストレス緩和効果が明らかとなった。