#### フィトンチッド

植物が外敵から自らの身を守るために放出する揮 発性物質で森の中に充満しています。

抗菌・除菌・消臭効果のほかに、自律神経の安定 や快適な睡眠といった、人体にとってのリフレッ シュ効果があります。 森の中にはいり、日常から非日常に切り替えて 人間本来の五感を研ぎ澄ましてゆくと... 木もれ日のゆらぎ、ほほに伝わるそよ風、鳥の 声、小川のせせらぎなど I/f のゆらぎやマイ ンドフルネスを体験します。

こころとからだ<mark>の癒し効果を高めることを目的</mark> としたセラピープログラムをセラピーアシス ターご案内いたします。 | / f のゆらぎ | 風にゆれる葉音 | 小鳥のさえずり | 小川のせせらぎ | それらの心地よい波長は | 「l / f のゆらぎ」と呼ばれて います。 | 自然のハーモニーを奏で、私た

ちに安らぎと快適感を与えて

くれます



# セラピーの癒し効果





### 人と森とのかかわり

人間が近代都市生活で生活を送るようになったのは、ここ200~300年位のあいだです。それまで人はずっと森と共に暮らしてきました。人間が森の中で感じる「やすらぎ・安堵・懐かしさ」といった感覚は、ヒトのDNAに森の情報が組み込まれているためであり、元々人の身体は森にフィットするように出来ているともいえます。

## 五感で森を感じよう!

・森林深呼吸

《フィトンチッドをたっぷり吸い込み呼吸を整える》

・森林散策

《森と対話し、自然に抱かれ、ゆっくりウォーキング》

森林ストレッチ

《全身血行促進、肉体の緊張を解きほぐす》

・森林安息

《力を抜いて身体と心を開放し、リラックス》

·森のゆりかごハンモック

《ゆりかごに包み込まれ、ゆっくりとやすらぐ》

#### 白律神経

自<mark>律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つの神経から成り立っています。</mark>

「交感神経」・・・

活動している時や、緊張時、不安・恐怖・怒り等、ストレス を感じている時に働きます。