

2日、森林にいと免疫力が強まり、その後、免疫力は約1ヶ月間継続する。

今井 通子(いまい みちこ、1942年2月1日 -)は、東京都出身の医師・登山家。世界ではじめて女性初のアルプス三大北壁登攀に成功。東京女子医科大学泌尿器科非常勤講師。日本泌尿器科学会指導医・専門医。医学博士。

今井さんは1942年2月1日に東京で生まれた。両親とも医者で、妹2人、弟1人の長女。だが彼女に都会っ子の実感はない。今井さんがまだ幼い頃、両親は子供たちを大自然の中で遊ばせることを第一に考えて、都会から頻りに連れ出してくれた。「夏には、避暑も兼ねて山に行くことが多かったですね。長期休暇に入ったら、必ず自然に囲まれて過ごす。これが当たり前のことだと思っていたんです」

このように自然と接することが当然の環境で育った今井さんは、東京女子医科大学に入学したときも、迷わず山岳部に入部。ちなみに医者を目指したのは、両親や親戚が医者だったことから、自然の流れだったと今井さんは話す。むろん、病気で苦しむ人たちの役に立ちたいという思いも強かった。



今井通子



「森林セラピーソサエティ」について 理事長 今井通子

1982年、当時林野庁長官だった秋山智英氏が「森林浴」を提唱されて以来、森林空間が、ヒトを元気にする事を、人々は薄々納得していました。

林野庁、森林総合研究所及び関連団体により、森林環境の有するヒトの健に寄与する科学的実験を重ね、2004年には「森林セラピー研究会」が設立されました。研究会を核として、科学、人文科学、医学等の各分野の研究成果を共有しつつ、これらの成果を実践に活かすべく、2005年には「森林セラピー実行委員会」が出来ました。

また同年からは、現場で生理、心理、物理実験等を行い、その森林環境が持つヒトへの効果を科学的に検証すると共に、現地調査による社会的条件も審査した上で、「森林セラピー基地」と「森林セラピーロード」の認定も行っています。

以上の流れを踏まえ、この度「森林セラピーソサエティ」が設立されました。

当ソサエティは、基地やロードを使用される方々の、ヒトの保健、QOL(クオリティ・オブ・ライフ: 人の生活の質)を更に高めて参りたいと考えております。多機能な森林環境から得られる地球環境保全効果を念頭に、使用者が、使用されるだけ時間内に生み出されるエコロジカルな効果も含め、発展的にこれらの取り組みが広がるようデザインしていく組織として、微力ながらお手伝いさせていただくつもりです。

2日、森林にいと効果が出る。人の体内に免疫力が強まり、リラックスした気持ちになる(ストレスの解消)。出てきた免疫力は約1ヶ月間継続するという。その効果の源は「フィットンチッド」「マイナスイオン」。ガン細胞を防ぐ「ナチュラルキラー細胞」が増えてくる。



クリック なか見! 検索



森林空間(森林浴)はヒトを元気にしてくれることを科学的に検証したり、森林セラピー活動を通じ、ヒトの保健・QOL(クオリティ・オブ・ライフ ヒトの生活の質)を高めることを目的としている。

「森林セラピー基地」「森林セラピーロード」は日本全国48箇所(2012年3月現在)認定されている。

「森林セラピー基地」「森林セラピーロード」を舞台にした地域の活性化が「森林セラピーソサエティ」