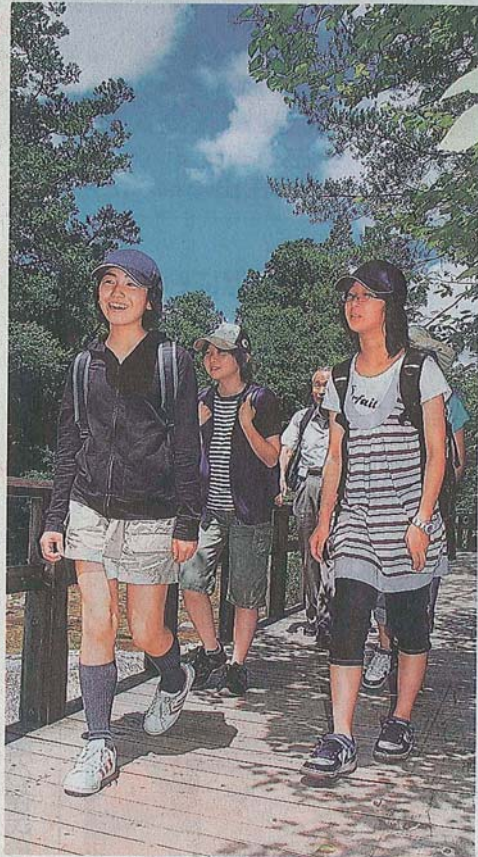


松本秀峰生 効果を実感

森林セラピー
上松で体験



赤沢自然休養林内を歩く松本秀峰中等教育学校の生徒たち

松本秀峰中等教育学校(松本市)の医学研究部員の生徒13人が5日、上松町の赤沢自然休養林を訪れ、県立末曾病院(木曾町)の協力で森林セラピーを体験した。森林浴によるストレス軽減などの効果を体感し、医療への関心や興味をいっそう深めた。

医学研究部は、将来、医療関係の仕事への従事を目指す生徒たちの発案で創部し、14人が入部している。森林セラピー体験は、信大の医学部長や学長を務めた小宮山淳校長(71)

が同病院の久米田茂喜院長(59)に持ち掛け、同病院側の調査も兼ねて実現した。生徒は4〜5人ずつ3班に分かれ、ヒノキやサワラなどの巨木が立ち並ぶ林内を1時間ほど散策。ストレスの度合いを示す唾液アミラーゼのほか、血圧や脈拍などを久米田院長らが計測した。多くの生徒が散策によりアミラーゼの値が改善(低下)した。

創部を発案した部長の高木咲良(51)は「塩尻市は歌ったり談笑しほしい」と期待していた。小宮山校長は「いろいろ経験し、視野の広がってほしい」と期待していた。