

森林療法シンポジウム 2019

森林浴による健康づくりと地域づくりの
可能性を探る

日時：令和元年9月15日（日）

会場：旭川市科学館サイパル 研修室

住所 旭川市宮前1条3丁目3-32

電話 0166-31-3186

会費：500円（ウォーキングのみの方は100円）

◇森林ウォーキング 10:30~12:30 旭川市科学館サイパル玄関集合

サイパルから神楽岡公園を巡ります。秋空の下、ゆっくりと森を歩き森の癒し効果を体験します。雨天時、中止となります。

◇シンポジウム

13:30~16:30 旭川市科学館サイパル研修室

□基調講演

「医学研究から見えてきた森林浴による健康づくりの有効性」

東北医科薬科大学 地域医療学・総合診療科 住友 和弘

最近の森林浴に関する研究成果を分かりやすく紹介します。

□パネルディスカッション

北海道内の森林療法に関係する事例を紹介します。

- ・「江丹別白樺プロジェクトは地域に何をもたらすか？」
アーケン株式会社 建築士 藤原 立人
- ・「仙台森林浴効能表プロジェクトのインパクト」
トミザワ薬局 薬剤師 松本 直也
- ・「東京IT企業の健康経営から地域活性化への展開
～“旭川モデル”の意義～」 サイバートラスト株式会社 顧問 眞田 勉
- ・「黒松内で始まった森林療法プロジェクト」
黒松内町ブナセンター 学芸員 齋藤 均

□懇親会

大雪地ビール館

参加費：4500円・要予約

主催：北海道森林療法研究会 お問合せ：ksumitom@gmail.com

お申込み：<https://forms.gle/ptKlaTngDPybMkZP9>

森林療法シンポジウム2019プログラム

テーマ：「森林浴による健康づくりと地域づくりの可能性を探る」

日時 令和元年9月15日（日）

会場 旭川市科学館サイパル 研修室
〒078-8329 北海道旭川市宮前1条3丁目3-3 2
電話 0166-31-3186

参加費 500円（ウォーキングのみの方は100円）

プログラム

10：30～12：30 森林ウォーキング（科学館～神楽岡公園） サイパル玄関集合
雨天時中止、参加費100円

シンポジウム

13：30～13：35 開会の挨拶

13：35～14：15 基調講演 「医学研究から見えてきた森林浴による健康づくりの有効性」
東北医科薬科大学 地域医療学・総合診療科 准教授 住友 和弘
近年発表された森林浴研究のメタ解析結果をもとに森林浴の医学的有効性について概説します。

14：15～14：30 休憩

14：30～15：30 事例報告

- ・藤原立人さん 「旭川市江丹別白樺プロジェクトは地域に何をもたらすか？」
建築士の立場で白樺の有効利用に挑戦し、江丹別という田舎からはじまった様々な取組をご紹介します。地域活性、ローカルビジネスについて関心のある方にお勧めのお話です。
- ・松本直也さん 「仙台森林浴効能表プロジェクトのインパクトは？」
薬剤師の立場からフィトンチッドの季節変動を調査し、セルフケアのために効果的な森の利用法をご紹介します。地域の健康づくり、ヘルスケア、ヘルスツーリズムに関心のある方にお勧めのお話です。
- ・眞田 勉さん 「東京IT企業の健康経営から地域の活性化への展開～“旭川モデル”の意義～」
4年間にわたり社員向けのメンタルヘルス対策として森林浴を実践し、その活動はグッドアクションアワード2015を受賞。森林浴による社員の健康づくりの取組みを「旭川モデル」として提唱されており、その可能性をご紹介します。健康経営、ヘルスケア、ヘルスツーリズムに関心のある方にお勧めのお話です。
- ・齋藤 均さん 「黒松内で始まった森林療法プロジェクト」
今年から黒松内町では住民の健康づくりのための森林ウォーキングが住民有志、行政、医療機関が協力してスタートしました。スタートまでの道のりとこれからの展望についてお話いただきます。地域の健康づくり、ヘルスケア、地域づくりに関心のある方にお勧めのお話です。

15：30～16：20 パネルディスカッション 50分

パネリストから提供された話題をもとに森林からはじまる“住民の健康づくりと地域づくり”について住民、行政、企業、その他いろいろな立場から討論します。なぜ健康づくりが必要なのか？健康づくりのその先は？森林環境をどのように利用できるのか？地域医療にどのように活用できるのか？地域発のエビデンスの意義は？地域で持続的に活動できるチームづくりはどうすればいい？など日頃の疑問の答えを探します。この機会を参加者の仲間づくりにご活用いただければ幸いです。

16：20～16：25 閉会の辞 5分

16：25～ 片付け・解散

18：00～ 懇親会

お申し込みは、下記URLからお願いします。

お申込み：<https://forms.gle/ptKlaTngDPybMkZPq>

お問合せ：ksumitom@gmail.com (@を小文字に変更して下さい)