

平成 29 年 9 月 30 日～10 月 1 日と宿泊で、第 5 回富士山支部勉強会が日月倶楽部で行われました。今回のテーマは“森林を用いた運動とメンタルヘルス”です。運動前に心を静め、精神を高める目的で茶道を行いました。

静岡大学 保健体育講座である杉山康司教授の講義では、田貫湖周辺をノルディックウォーキングしながら、森林浴エクササイズの理論と実践を学びました。日頃、体がなまりがちですが、椅子から片脚で立ち上がれないレベルだと、足腰に負担が強い体づきになっているようです。また、ドローイングで腹圧をかけながらの歩行や会話をすると、10 分保持するのも大変で、姿勢や便秘によいことを実感しました。これならどこでもできますね。

懇親会では、地元の食材をつかった料理を頂きました。会話の中で人間ならではの特殊能力は、実は走り続けられる能力であったり、本当の歩き方など秘話もききました。

翌日は、ホリスティック協会会長であり森林協会の理事でもある降矢先生の講義でした。最近では、“森林療法”という概念が生まれており、森林を用いた健康増進や治療法を学びました。日頃、体より頭を使うことも多く、思考や不安などに捉われがちです。自然の中で目をつぶるだけで、視覚以外の五感もひらき、心身バランスがとれる体験をしました。

また、治療とは一過性では意味がなく、継続には、いかに本人の主体性を引き出すかが重要だと学びました。そのための森林環境の段階付けや、心地よい感覚、森林を身近に感じる知識など学びました。

次回は、1 月 28 日（日）に、EPO（富士宮市粟倉）にて、“烏骨鶏をいただく薬膳陰陽体験セミナー”があります。冬に多い疾患として心筋梗塞の未病と治法を各医療家の視点であげていきます。是非ご参加ください。

