



2017年8月

野外宿泊体験などによる森林滞在のリラックス効果

夏休みのご予定はお決まりですか。

最近、グランピング等の野外活動の人気の高まっているそうです。

そこで本日は、夏休みにピッタリな野外活動体験による森林滞在の心身回復効果について検証している文献をご紹介します。

野外宿泊体験等を含む長時間の森林滞在が心身の回復に与える影響

高山 範理、斎藤 馨、藤原 章雄

環境情報科学 学術研究論文集 30 (2016)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/ceispapers/ceis30/0/ceis30_55/_article/-char/ja/

本論文では、運動・体験強度の高い活動の含まれるキャンプ型の森林滞在がもたらす心身の回復効果について調査をしています。

対象者は22歳から58歳の男性5名、女性2名としており、2泊3日での休暇を想定した森林環境下で下刈体験、薪割体験、瞑想体験、野外宿泊体験等を行い、生理指標として、血圧、脈拍、唾液アミラーゼを、心理指標として、POMS日本語版（Profile of Mood States: 気分の状態）、PANAS日本語版（Positive and Negative Affect Schedule: 感情の状態）、ROS日本語版（Restorative Outcome Scale: 心理的な回復感）で調査しています。

調査の結果、血圧や唾液アミラーゼ等の指標において有意な差が確認され、生理的回復が示唆されました。また、心理指標においてもPOMS（気分）及びROS（回復感）について有意差が確認できたことから心理的回復が示唆されていました。

設備などの環境の違いや、調査人数が少ない等、課題はありますが、野外宿泊体験による森林滞在のリラックス効果は高いと考えられます。休みの日にクーラーの効いた部屋でのんびりするのでもいいですが、思い切ってアウトドア活動をすることでリフレッシュできるかもしれません。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ

研究開発部 開発支援課

〒112-0002

東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階

TEL：03-3812-0620

FAX：03-3812-0670

MAIL：info@orthomedico.jp