森林セラピー

森林セラピーでは、自身を森林の環境に浸って心身両面の健康を増進させます。このメソッドは、2004年に設立された森林セラピーソサエティによって開発されました。森林セラピーソサエティの森林浴メソッドは血圧を下げ、生活の質を高めることが証明されており、その他のプラス効果も記録されています。安芸太田町では、広島県で初めて森林セラピーのための公式なロードが登録されました。龍頭峡、深入山、三段峡の黒淵、猿飛コース、恐羅漢山はすべて森林セラピーの場所に登録されています。

ハイキングは通常、単に楽しむために行われますが、森林セラピーはしばしば健康を目的として実施されます。認定ガイドがツアーを率いて、森林セラピーから最大の効果を得られるように参加者を指導します。

森林セラピーでは、参加者は視覚以外の感覚を高めるために目を閉じ、土の道の真ん中に立つことがあるかもしれません。荒れた急流の音が聞こえるかもしれませんし、ベトつく湿った空気を感じるかもしれません。あるいは、森林の松の甘い香りがするかもしれません。参加者は腹筋を使う深呼吸の方法を学び、血流の改善法を教わります。森林セラピーは自然と自己の隔たりを埋めると言われています。

セラピーの効果を確認するために、各セッションの始めと終わりに参加者の血圧を測定するかもしれません。セッションはカスタマイズ可能で、参加者の要望に応じて短縮したり、ヨガなどのその他のアクティビティに重点を置くこともできます。