

むさしの整体療術センター便り

少しずつ秋が深まっています。これからの季節はあまり汗も掻かないので身体を動かすのには最適です。私のこの時期のお勧めは、森林浴です。

森には人を癒す力があるといわれます。森に入ると、樹木からの香りに身体が包まれます。これは森の精気といわれるフィトンチッドの香りです。

フィトンチッドは樹木が自分たちの身を守るために作り出す成分で、他の植物への成長阻害作用、昆虫や動物に葉や幹を食べられないための摂食阻害作用、病害菌から身を守る殺菌作用などの働きを持っています。

人がこの香りを浴びると、街中と比べてストレスレベルが低下して免疫細胞が活性化することが科学的に実証され始めています。森林浴は手軽な健康法ともいえるのではないのでしょうか？

整体を受けると体液循環が良くなります、整体のあと森林浴に出かけると更にリフレッシュ効果と健康増進になりますよ！羽村市からだと、奥多摩の都民の森・御岳山・奥秋川などがお勧めです。最近では『森林浴登山』というイベントも開催されているようです。インターネットで検索してみてください。私のお勧めサイトは、東京の森と木 (<http://www.tamamori.jp/>) このホームページを良く見えています。

間もなくすると紅葉が見ごろになりますよ！月に一度は整体を受けて森林に出かけてみる、そんな健康法もいかがですか！

むさしの整体療術センター便り 第12
2008年 10月 発行

むさしの整体療術センター

電話：042-555-5844
URL: www.tcp-musashino.com/
携帯: pokemo.jp/tcp-m/

