

森と海でストレス解消



文教大学湘南キャンパスの周りには豊かな自然がいっぱいです。キャンパスの周りには森林、そして山を下りれば湘南ビーチが広がっているというロケーションを生かして、日々の疲れをこまめに解消しましょう！

森林浴

「森林浴」とは、森の中できれいな空気や樹木が発散する香りを吸収し、せせらぎや鳥のさえずりを聞いたり、運動したり歩いたりすることを言います。「森林浴」にはストレス解消効果があるということがよく言われています。

- ◆副交感神経が優位になり、心身ともにリラックス
- ◆免疫に関係するNK(ナチュラルキラー)細胞が増加し、病気への抵抗力がつく。
- ◆NK細胞が放出する、抗がんタンパク質が増加し、がんになりにくい体を作る。

海気浴

海で潮風を浴びながら歩いたり運動したりすることを「海気浴」と言います。海辺を歩くのは大変気持ちがよく、心身ともにリフレッシュできます。

- ◆海の空気には酸素や「ヨード」と言われる成分がたくさん含まれています。「ヨード」とは、ミネラルの一つで、甲状腺の生成に大きく影響を与えます。
- ◆海辺には打ち寄せる波しぶきで多くのマイナスイオンが発生するので、すがすがしい気分になります。
- ◆砂浜を歩く事により、ふだんあまり使わない筋肉を使い、負荷もかかりますから、足腰の強化にもなります。

ヨーロッパでは昔から冷たい海水や浜辺の空気の健康増進効果に注目していました。医師のローレンは、海辺の人々は長生きであることを指摘し、同じく医師のインゲンハウスは海の空気は酸素をたくさん含むことを明らかにしています。湘南キャンパスのみなさんも、時々海まで足をのびしてはいかがでしょうか？



保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側
TEL 0467-54-3818(直通)
月～金 9:30-16:30
(昼休み11:30-12:30)
相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます