森林療法について

「丹田式深呼吸」

この呼吸法は全身に酸素をいっぱいに取り入れ細胞を活性化させると同時に、平常心を生み出すセロトニン神経を活発化させます。

「水療法」

自然の水に足をつけることにより様々な効果が得られます。この療法は保養先進地ドイツ・バードヴェーリスホーフェン市発祥のクナイプ療法をお手本に行なっています。

「調和療法」

森の中で「木のポーズ」「木の葉の舞うポーズ」などヨガの姿勢をとったり、森での遊び、正しい歩き方などで心身の調和を図ります。

「爪もみ療法」

福田-安保理論による爪もみ療法を採用しています。人の爪の根元には自立神経のツボがあります。症状によって刺激する指をみつけ、クロモジなどで刺激します。

「植物療法」

薬草・ハーブ・エッセンシャルオイルなどの植物からの恵み、地物の野菜やソバなどの身体に良い特産物に山菜・キノコなど、森や自然の恵みをあらゆる場面で活用していきます。たとえば虫除けにはアロマスプレーを使い、虫刺されには薬草を使います。

「ノルディックウォーキング」

信濃町では心拍数などにもトレーナーが気を遣いながら、森を歩く効果を高めます。特にバランスアップや、坂道での安全も考えノルディックウォーキングをお勧めしています。

「森がカウンセリング」

充分五感が開かれてから、森を歩いていて「気に入った場所」「感性にピンとくる場所」を見つけ、できれば30分くらい過ごしてみましょう。森や自然の中で静かに過ごすことによって心が穏やかになります。

「芳香療法」

蒸気芳香浴という、アロマセラピーのもっとも効果的な療法を癒しの森の宿で行います。他にもエッセンシャルオイル抽出体験もできます。

「森の中でのカウンセリング」

希望者に心落ち着く森の中でカウンセリングを行います。

「体験による癒し」

自分の好きな香りをみつけて木や葉から精油にする体験や、心を鎮め集中力を高める陶芸体験・自分の笛作り体験・ソバ打ち体験などをすることができます。

「自然観察」

森を自然観察のプロと歩き、植物についての説明を受けることは独特の癒しにつながります。

「手浴療法」

エッセンシャルオイルをつかった手浴はアレルギーの心配も少なくお年寄りからお子様まで効果のある安心な療法です。

「夜の森へ」

夜の森は、夏でも冬でも神秘的な闇の世界、月明かりの世界を楽しませてくれます。樹から日中舞い上がったフィトンチッドが夜は降り注いできます。夜の森もトレーナーとなら安心です。



信濃町の先進性について

森林環境が人の心と身体を癒す効果

初めて医学的な調査研究が行われた地域、それが信濃町です。

森林メディカルトレーナーと森の中で3時間歩いた効果

交感神経と副交感神経の「バランス」がヒト本来の姿に近づくことが約100名の参加者の血液を採血し自律神経の変化を測定することにより確かめられています。自律神経は心と身体の架け橋をしている、人が生きていくための大切な機構です。自然から賜った森林環境にわずかな時間でも身をゆだねることで人の生きる力がよみがえってくる、それはまさに「癒しの森」の姿です。
医師／本間請子

癒しの森で2泊3日森林メディカルトレーナーと過ごすことにより、初日でストレスホルモンが60%減少しました。

【血液採取・検査／千葉大学】

ウィルスやガン細胞を抑えるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）の数が増え活性化し、その効果が約1ヶ月持続することが検証されました。

【血液採取・検査／日本医科大学】

「癒しの森®」プログラムとは…

森林メディカルトレーナーと森を歩き、「癒しの森の宿」で過ごすプログラムで、現代社会に生きストレスをためながら頑張っている方々に

自然の中で自分を見つめなおす

自然の中で適切な生活のリズムを取り戻す

自然の中に自分の癒しの場所をみつける

ということを目標に作られています。

森林メディカルトレーナー®

アロマセラピストや様々なインストラクターの資格を有する町認定のトレーナーが、森林療法や信濃町独自の療法により、お客様の癒しと健康を強力にサポートします。

森林メディカルトレーナーは日本赤十字社の救急法救急員の資格も有していますので、森で万が一の際にも安心です。

癒しの森の宿

町独自の講座を受け認定された「癒しの森の宿」では、アロマセラピー体験や、地元の朝採り野菜、山菜、キノコなどのお食事をご提供しています。

医師のいる森で

どの森の入り口からも町内の病院へ10分程度で行くことができ、滞在中のお客様の急病や事故などに対応できるよう備えています。また、産業医や主治医の方との連携を図ることも可能です。

癒しの森コース

勾配・距離などを考慮した魅力あるコースを複数設定しています。





森林メディカルトレーナー
高力 一浩

春 Spring



雪解けと同時に「ふきのとう」が顔を出し、
スプリング・エフェメラルと呼ばれる
可憐な花たちが一斉に咲き乱れます。
湿原ではリュウキンカに水芭蕉。
カラマツの新緑と山菜がいっぱいの
心躍る季節の始まりです。



可憐な山野草と
美味しい山菜に
ワクワク♪



春の森は
どこを眺めても
ふんわりとやさしい
表情です。
こころ満たされ、ゆるやかに
パワーアップ
してくれます♪

森林メディカルトレーナー
鹿島 岐子



「呼吸法」
新緑の森に包まれ、生まれたての酸素とフィトンチッドをからだ中に。



「森がカウンセリング」
お気に入りの場所を見つけ自分だけの時間を・・・
森に寝転びこころもからだも緩むひととき。

Spring Style 服装チェック



春のおすすめ 象の小径コース

大地から湧き出る美しい神秘的な湖、野尻湖を眺めながらの2.5キロ。春の芽吹きの季節は眺望の良さもさることながらカタクリのピンクにはじまり、ダンコウバイなどの黄色の花々が春の訪れを告げます。淡い香りと共に湖面を渡って吹く風も頬に気持ち良く、場所・時間・天候で色が変化する湖面はとても魅力的。



野尻湖畔は山の美しい残雪と山桜を同時に愛でることができます。
この時期にしか観る事のできない不思議な季節感のポイントがたくさん。



若葉のトンネルは無理のないゆるやかなアップダウン。



涼やかな湖面にまで近づけるスポットもこのコースならでは。



OP 森deヨガ

森の中でヨガのポーズ、ゆっくりとふか〜い呼吸で大地のエネルギーを身体にチャージします。



OP ノルディックウォーキング

ポールを使って高原を颯爽と。有酸素運動としても効果があります。

夏 Summer



夏の信濃町はクーラーがいらないほどの涼しさ
森もきれいな透明感のある緑のままです。
小川に足をつけてひんやりとした自然を感じて
飛び交う蝶やトンボに子供のような気持ちにもどり
高原の光と風をいっぱいチャージして
自分らしい心と身体を取り戻しましょう。



夏の花や昆虫も楽しめます。



夏はなんといっても森が涼しい！高原の気持ちよさを体感してくださいね。

森林メディカルトレーナー
大浦 雅子



森の中は緑のカーテンが紫外線を80%遮断してくれます。



小川の中に足をつけると、とても冷たいけれど、これが本当の山の水。

服装チェック Summer Style



紫外線対策のためにも帽子は必携！黒色は蜂がよってきやすいので白やベージュなどの薄い色がおすすめ。ない場合は白いタオルなどをかぶせてもOK。

半袖でもいいですが、朝夕は冷えるので上着はあった方がいいですよ。下着は綿以外のものがベスト。

夏は水分補給が大切です。スポーツドリンクや麦茶など塩分やミネラルのあるものがいいです。タオルや日焼け止めも忘れずに。

蚊やブヨは足元が一番刺されやすいので肌が見えないように。もちろん虫よけスプレーも必要です。

サンダルはNG。スニーカーやトレッキングシューズを。小川に入る場合は足が出せるようにしてね。

夏のおすすめ 御鹿池コース

約1.2キロ。御鹿池を周回する高低差が少ない、誰にもやさしいコース。春はリュウキンカの群生地、冬はスノーシューで歩き回る拠点として一年を通して楽しめるコースです。コース入り口は黒姫牧場や、黒姫童話館も近いので、トイレの利用もでき安心。



小さな滝がふたつあります。お肌の機能を高めてくれるマイナスイオンをたっぷり浴びましょう。





杉林の中を抜けるコースは、真夏でも涼しい風が抜けていきます。



ミヒャエルエンデの「MOMO」の原画がみられる黒姫童話館。



OP どくだみローション作り

虫刺されによく効くどくだみローション作り。薬草のお話と薬草茶の試飲も合わせてどうぞ。※時期限定のため要問合せ。



OP エッセンシャルオイル抽出

森の香りをぎゅっと凝縮したエッセンシャルオイルを抽出。優しい香りのフローラルウォーターのおまけ付。

秋 Autumn

爽やかな秋晴れの青に、赤や黄色に彩られた山々が映える季節です。
暑かった夏が過ぎ、冬に向かっていく中で何となく物悲しく感じるのは、
秋は感受性が高まっているからなのだそうです。
いろいろなものが心にしみる大人の秋旅、新そばや果物、
新米にきのこなど旬の味覚も溢れています。



9月まではコスモスが。
10月からは紅葉が
楽しめます。

自然のコントラストが
一番映えるこの季節の
旬の食べ物も色々
味わってください。



信濃町役場 癒しの森係
小池 克英



そばは秋の味覚の代表です。朝晩の寒暖の差が激しい信濃町では霧が発生しやすく、この環境で生育されたそばは「霧下そば」と呼ばれ、甘味が豊富で香り高いのが特徴です。



小林一茶を顕彰して建てられた俳諧寺。天井にはここを訪れた著名な俳人の作品が掲げられています。

服装チェック Autumn Style



寒いときに
羽織れる
ウィンドブレーカー
などの準備も。

歩きやすい時期
ですが、やっぱり
足元はスニーカーや
トレッキングシューズを。

紅葉
真っ盛りの頃は
少し寒いかも。
暖かめの服装で。

秋が深まった頃になると、風がちょっと冷たくなってきます。薄目の手袋があれば、手を心おきなく外に出せて活動的にもなれるので、あると嬉しいアイテムです。

秋のおすすめ 地震滝コース

全長約7キロ。ちょっとがんばるコースですが、車道から遠く離れ、自然の音以外は耳に届かず、鳥のさえずりや小川のせせらぎが良く聞き取れます。コース到着点には日本の滝百選の地震滝（ないのたき・苗名滝/なえなたき）があり、到着時の充実感を倍増させてくれます。



彩り溢れる自然の中を落差55mで流れ落ちる滝は圧巻です。



義賊地雷也の伝説が残る洞窟も。



吊り橋から大迫力の滝を間近にみることができます。



歴史あるコースにはトロッコ軌道跡など昔の面影が残ります。



OP そば打ち体験

新そばの季節。
自分で打ったそばは格別です。



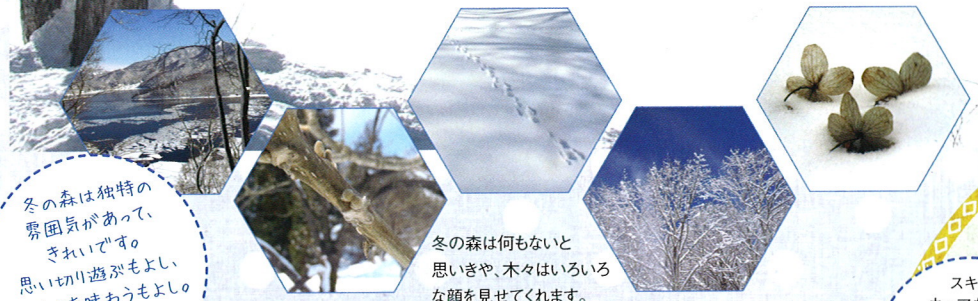
OP 夜の森へ

澄み渡った夜空を眺め、星と一緒に歩くナイトウォーク。

冬 Winter



冬の信濃町は、一面真っ白な冬景色。
晴れた日には、青空と白い大地のコントラストが美しく映えます。
森に入って、童心に帰って歩きまわったり、そり遊びをしたり。
キツネやウサギ、リスの足跡を辿ったり、
雪の上でしかできない癒しを体験してみませんか。



冬の森は何もないと思いきや、木々はいろいろな顔を見せてくれます。

冬の森は独特の雰囲気があって、きれいです。思いっきり遊ぶもよし、静けさを味わうもよし。是非一度体感してください。



森林メディカルトレーナー
遠藤　晋



氷結した御鹿池や野尻湖。雪の上には、動物たちの痕跡も。こんなスノーシューで楽々と歩きます。



木々の上には雪が乗り、丸みを帯びた優しい形になります。

Winter Style 服装チェック



スキーウェアなどでしっかり防寒を!天候が変わり易く身体を動かすと暑いので、できれば重ね着で調整できるように。

雪の上での活動には、手袋とサングラスは必須!晴れていれば日焼け止めも。

足元は、長靴のほかスノーブーツやスノーボードのソフトブーツなら暖かくて歩きやすいですよ。

冬のおすすめ 巨木の森コース

冬の森は、一面雪におおわれて普段歩けないところも歩けるチャンスです。スノーシュー(西洋かんじき)を履いて歩けば、他の季節とは全く違った風景が楽しめます。特に冬しか立ち入れない巨木の森コースは抜群。スキー場のリフトを降りたら林の中をスノーシューでダウンヒル!普段会えない巨木たちが待っています。



雪の森でのティータイム。手作りおやつと暖かいハーブティーでホッと一息。



静かな森で木に寄り添い自然のぬくもりを感じてみませんか。



凍結した御鹿池。でも薄氷で乗ることはできないので注意!



たっぷりの雪にまみれる木々は春に向けて着々と準備中。



OP ネイチャースキー

少し雪の森に慣れたら、歩くスキーを履いてみませんか。歩きながら滑る、心地良い感覚が楽しめます。



OP かまくら作り

かまくらは意外に暖かいんですよ。中でアロマキャンドルに火をつけて自分だけの世界を。

癒しの森の宿







町の認定を受けた宿は、現在25軒。
ホテル、旅館、ペンションなどいろいろなタイプがあり、
お客様のニーズにあったお宿をお選びいただけます。
各宿では次のようなサービスを提供しています。

- ご到着時のハーブティ・薬草茶のサービス
- アロマを活用した芳香浴、香りの演出
- 静かな環境の提供
- 自然の音を活かした音の演出
- 郷土料理を取り入れた食事の工夫
- 駅・癒しのコース・温泉施設などへの送迎
- 星空ウォッチングやナイトウォーク
  などのプログラム（別料金）

癒しの森弁当




オリジナリティ
豊かなおもてなしと
くつろぎを
お楽しみ下さい。



癒しの森の宿
オーナー
氷野　洋

地場の豆腐などを作る女性グループが
手がけた地元産にこだわったヘルシー弁当や、
「マクロビオティック」を取り入れた
マクロビランチなど。
地元食材にこだわって郷土食を織り交ぜた
身体にも心にも優しいお弁当です。

宿の食事





地元の朝採り野菜、山菜、きのこなど郷土の食材を
使った心温まるお食事をお出しします。
またアレルギーや各症状に合わせた配慮もいたします。
宿により薬膳料理、カロリー計算された食事を
お出しできる施設もありますので、お気軽に
ご相談下さい。

野菜スイーツ

しなのベジ食べるスイーツ


コーンボール


ぽたごしょうロールケーキ


しなのまちタルト幺もん蕎麦ん

信濃町では澄んだ空気、水など恵まれた自然環境で
多種多様な野菜が生産されています。
代表的な野菜はとうもろこし、そば、ルバーブ、
信州伝統野菜に認定されているぽたごしょうなどがあります。
これらのおいしい野菜を使い町民有志による
スイーツの開発が行なわれています。
「癒しの森」プログラムの「体験による癒し」の一環として
お客様と一緒にスイーツ作りを実施しています。

- 「しなのベジ食べるスイーツ」
  道の駅 ふるさと天望館などでお買い求めいただけます。