

智頭町  
ちづちょう  
鳥取県

この森で新しい自分になった



鳥取砂丘を育む源流の森

森林セラピー®



みどりの風が吹く“疎開”のまち智頭  
智頭町森林セラピー推進協議会

〒689-1402 鳥取県八頭郡智頭町大字智頭2067-1 (智頭町観光協会内)

TEL 0858-76-1111 FAX 0858-76-1112

智頭町ホームページ

智頭町は、森の空間と人々のつながりを育む「森のようちえん」や「森林セラピー」の町づくりを推進しています。



# 響く

# 包み込む

# 伝える

## 智頭町の 森林セラピーの特長

智頭町での森林セラピーの特長は、降雨・降雪の多い気候が育んだ深い緑の森と豊富な清流とが織りなす渓谷美を同時に体感できることです。また、智頭町の森林セラピーロードを代表する芦津渓谷は、西日本屈指の渓流で天然杉と広葉樹の混交林が四季を通して美しく、中国自然歩道から三滝ダム周辺を巡り、さらに源流域の渓谷へと続き、それぞれ異なる表情を魅せる3つのコースが設定されています。



中国自然歩道コース



芦津源流コース



三滝ダム周辺コース



石積堰堤



こもれびの森コース

## 森林セラピーとは

森林セラピーとは、森林浴を一步進めたものです。森林浴ではその効能を実証したデータ等が整っていませんでしたが、現在、医学的な計測や評価する技法が進歩することによって森の効果が解明されつつあり、森林セラピーは医学に裏付けされた森林浴効果をいい、森林を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを目的としています。

具体的には、森の中に身を置き、森を愉しみながら、森の中で歩行や運動、レクリエーション、ライフスタイル指導などを実施することでその効果を実現するセラピーです。

【参考】「森林セラピーガイドブック」：NPO法人森林セラピーソサイエティ、JTBパブリッシング、2009

## 森を浄化するフィトンチッド

ロシアのトーキン教授により発見された植物から発散される「フィトンチッド」という物質は、ロシア語で「フィトン(植物)+チッド(殺す)」という意味で、外敵である細菌やウイルスなどから身を守る殺菌力を持っています。

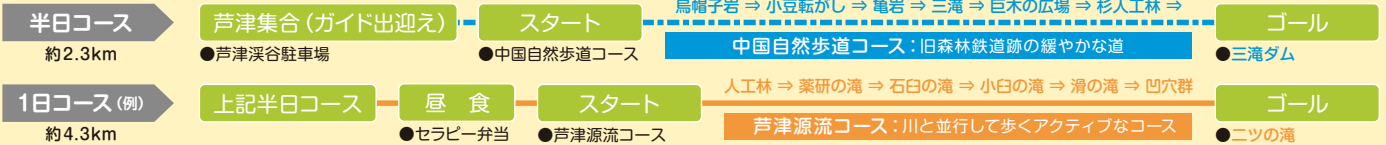
フィトンチッドには、血圧の低下や脳活動の鎮静化などのリラックス効果があることが確認され、さらにNK細胞抗がんタンパク質を増加させるなど免疫機能への効果があることが確認されています。

- 健康増進作用
- 予防作用
- 回復作用

【参考】「森林医学Ⅱ」環境と人間の健康科学：大井玄・宮崎良文・平野秀樹、朝倉書店、2009

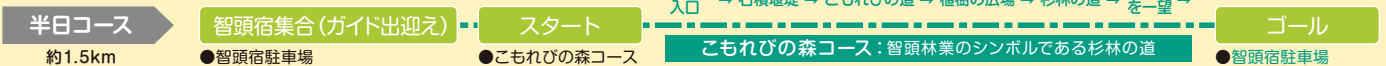
## ◎芦津セラピーロード

●【半日コース(午前または午後)】所要時間：約3時間 ●【1日コース】所要時間：約7時間 \*1日コースの内容はお客様と相談の上、設定します。



## ◎こもれびの森

●所要時間：約2時間



体験料金

ガイド1人につき  
 半日コース → 8,000円  
 1日コース → 13,000円

\*ガイド1人につき6人までご案内できます。団体の場合はご相談ください。  
 \*保険代、水、セラピーおやつ代金を含む。ストレスチェックは別途500円。

ご希望の方は  
 セラピー弁当 1,000円  
 おにぎり弁当 500円



## 智頭町までの交通アクセス

平成25年5月現在



- 大阪 — 中国道⇒佐用JCT⇒鳥取道⇒智頭IC 約2時間5分
- 岡山 — R53⇒智頭 約2時間10分
- 広島 — 山陽道⇒広島JCT⇒広島道⇒広島北JCT ⇒中国道⇒津山IC⇒R53⇒智頭 約3時間30分



- 京阪神方面 — JR大阪駅⇒JR智頭駅 約2時間(特急スーパーはくと)
- 山陽方面 — JR岡山駅⇒JR智頭駅 約1時間20分(特急スーパーいなば)



- 京阪神方面 — 大阪梅田⇒智頭福原 約2時間20分 (日本交通特急バス)
- 大阪なんば⇒智頭福原 約2時間20分



- 東京-鳥取 — 約1時間10分 (鳥取空港-智頭 自動車 約45分)

