

| 山 | 木 | 水 | 食 | 生物 | 人間・文化 |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |

自然ツアー

- ・ 地域固有の自然環境・生物を中心とするツアー
- ・ 地元のボランティアや子供による説明を通して、自然環境・生物の固有性・多様性の価値や大切さへの理解を深める
- ・ また、資源の再認識が自然の保全につながり、持続可能な地域づくりを目指す

事例1：自然教育

- ・ 木曽駒ヶ岳と御嶽山という地質の違う山が近い距離で対峙している
- ・ 木曽は日本列島の「北限と南限の接点」でもある
- ・ そのため、木曽は生物多様性に満ちた地域であり、「ギフチョウ」、「フサヒゲルリカミキリ」など、たくさんの希少種が棲息している

事例2：薬の山

- ・ 木曽の山は昔から「尾張藩の薬箱」と言われ、様々な原料生薬が自生している
- ・ 昔から伝わる「百草」は、日本人が縄文時代から薬として使ってきたキハダを原料とした伝承薬で、御嶽山開山と共に製法が伝わってきたとされている
- ・ 木曽では自然ツアーの一環として、製薬や薬草の見学ができる

参加者のメリット：

- ・ 自然とのふれあいによって心身のリフレッシュ
- ・ 日本の原風景を楽しむ
- ・ 日本の山文化・知恵を身につけ、視野を広げる
- ・ 自ら新しいことを発見する

地元のメリット：

- ・ 地域の資源価値の再認識
- ・ 教育による自然環境・生物多様性の保全
- ・ 観光業による地域振興
- ・ 産業の地産地消（キハダの植林など、薬原料の国産化）

| 山 | 木 | 水 | 食 | 生物 | 人間・文化 |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |

森林浴

- ・ 森林環境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指すもの
- ・ 森の香りや空気の清浄さ、美しい森の色彩や景観などが生理に良い影響を及ぼす
- ・ 癒し効果が科学的に検証されたものを「森林セラピー」といい、森林セラピー基地で森林セラピーガイドやセラピストからアドバイスを受けられる
- ・ ドイツでは保険適用の「クナイプ療法」の一環として森林セラピーが先行

事例1：赤沢自然休養林



- ・ 森林浴発祥の地
- ・ 自然休養林第1号
- ・ 散策、バーベキュー、森林鉄道、民宿などメニューが豊富
- ・ 県立木曽病院と提携する森林セラピードックも用意

事例2：水木沢天然林



- ・ 平成の名水百選
- ・ 木曽川の源流
- ・ 98%の木が樹齢200年以上
- ・ 樹齢300年の木曽ヒノキやサワラが多い
- ・ 様々な散策コース

参加者のメリット：

- ・ 森林フィトンチッドの吸収で免疫力アップ
- ・ 自然との触れ合いや「1/f ゆらぎ」で心を癒す
- ・ マイナスイオンで身体をリラックス・活性化させる
- ・ 歩行や運動で体をリフレッシュ
- ・ レクリエーションで心をリフレッシュ







地元のメリット：

- ・ 下流域との交流で地域活性化
- ・ 森林周辺や関係産業の振興
- ・ 持続可能な山の手入れ
- ・ 森林保全資金の調達
- ・ 森林整備による水源の確保



| 山 | 木 | 水 | 食 | 生物 | 人間・文化 |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| <div> <div> <h3>温泉セラピー</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・ レジャーの目的だけでなく、温泉で<u>体調を調べ</u>、傷、疾病などを<u>治療</u>するもの ・ 温泉の健康への物理的作用・自律神経の正常化作用・化学的作用は<u>医学的に検証</u>されつつある ・ 温泉セラピーの一般的な効果として： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 休養 ➢ 病気・傷の平癒 ➢ 健康・美容の保養 ・ また、湯質による特有効果もある </div> <div> <p>参加者のメリット：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ レジャーのほか、入浴・飲泉による健康の向上： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 炭酸：血流循環を改善、新陳代謝の促進、筋肉痛・関節痛の<u>解消</u> ➢ 鉄分：リウマチ性疾患、神経痛、更年期障害、慢性湿疹、疥癬、貧血（飲泉）に<u>効果</u> </div> </div> | | | | | |
| <div> <div> <h3>木曽の温泉の特徴</h3> <div> <h4>特徴1：炭酸泉</h4>  <ul style="list-style-type: none"> ・ 炭酸ガスが溶け込んだ<u>天然炭酸泉</u>は<u>医療効果</u>が高く、「療養泉」とも言われている ・ 日本では珍しいが、木曽には天然炭酸泉がいくつもある ・ 入浴時に炭酸の泡が体全体を優しく包むのが特徴的 </div> <div> <h4>特徴2：鉄泉</h4>  <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>鉄分</u>を多く含むため、温泉が<u>赤茶色</u>を示すのが特徴 ・ 温泉水 1kg 中に総鉄イオンが 20mg 以上 ・ その他のミネラルも豊富 </div> </div> <div> <p>地元のメリット：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 関係産業の振興 ・ 地域の多様な温泉（炭酸泉、鉄泉、硫黄泉など）の<u>医療効果</u>の再認識 ・ 単なる観光資源でなく、<u>ヘルス資源</u>への展開も期待 </div> </div> | | | | | |

| 山 | 木 | 水 | 食 | 生物 | 人間・文化 |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| <div> <div> <h3>スローフード</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・ ファストフードに対する、イタリア由来の<u>伝統食文化</u>や<u>食材</u>を見直す運動およびその食 ・ <u>Good</u>（地域の中で守られてきた味）、<u>Clean</u>（環境に良い）、<u>Fair</u>（生産者に公平）と定義されている ・ 各地方で伝統的に栽培され、食されてきた固有の品種や加工食品のうち、希少で消滅しようとしている食を守るために、「<u>味の箱舟</u>」という国際的認定登録制度が設立されている </div> <div> <div> <h4>事例1：赤かぶとすんき</h4>  <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤かぶは「<u>信州の伝統野菜</u>」指定 ・ また、その茎葉を原料としたすんき漬けと共に「<u>味の箱舟</u>」認定 ・ <u>すんき</u>は貴重物資であった塩を一切使わない、日本で唯一の調味なし乳酸発酵による漬物である ・ 無塩食品の工夫や発酵の温度管理は大切な木曽地域の<u>先人達の知恵</u>である </div> <div> <h4>事例2：蕎麦</h4>  <ul style="list-style-type: none"> ・ 木曽の夏場の寒暖差で育まれた良質な蕎麦は<u>風味豊か</u>で<u>甘い</u>と評判 ・ こだわりの蕎麦屋の数が多く、また<u>工場見学・試食</u>や蕎麦打ち<u>体験</u>ができる ・ 開田高原では古くから蕎麦の栽培が盛んで、<u>蕎麦の花</u>が咲く光景は夏の風物詩 </div> </div> <div> <p>グルメ巡りのほかに、<u>郷土料理作り体験・農業体験</u>などもできる！</p> </div> </div> | | | | | |
| <p>参加者のメリット：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ すんきのもつ植物性乳酸菌など、<u>健康</u>に良い ・ <u>山の食文化</u>・味を味わう ・ 農業・ものづくり体験を楽しむ | | | <p>地元のメリット：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 下流域との交流で<u>地域活性化</u> ・ 下流域の支援で<u>地産地消</u>や<u>食材の国産化</u>の促進 ・ 伝統食・知恵の<u>伝承</u> | | |


| 山 | 木 | 水 | 食 | 生物 | 人間・文化 |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |

アニマルセラピー

- ・治療の補助として用いる動物介在療法と、動物とのふれあいを通じた生活の質の向上を目的とする動物介在活動に分類される
- ・動物による癒し効果に限らず、運動療法など、身体的な側面も科学的に評価されている
- ・効果的なセラピーとして、「イルカセラピー」「乗馬セラピー」などが挙げられる

木曽馬

- ・本州では唯一の日本在来馬
- ・長野県天然記念物指定
- ・中型馬であり、性格がおとなしい
- ・江戸時代まで武士の馬として使用され、明治時代に入り農耕の目的で使用された




乗馬セラピー

- ・木曽馬は乗馬セラピーに最適
- ・県木曽養護学校では木曽馬を取り入れた教育プログラムを実施し、体の緊張や腰痛への効果について高く評価されている
- ・馬を自由に触ったり道端の草を食べさせたりする、乗馬などが子供でも体験できる


参加者のメリット：

- ・日常ではできない馬との触れ合いや乗馬を体験
- ・セラピープログラムによる健康の向上・改善



地元のメリット：

- ・木曽馬の保存
- ・乗馬セラピーの推進
- ・木曽の馬事文化の保存



| 山 | 木 | 水 | 食 | 生物 | 人間・文化 |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |

パワースポット

- ・心の癒しや安らぎ、元気や好運をもたらす力があると信じられている場所が最近人気になっている
- ・地球上に点在する特別な“場”であり、エネルギーポイント、気場ともいう
- ・本来は信仰の場であり、自然崇拝が行われていた場所（山・大地・川・湖など）であることが多い
- ・日本では神社・山・森林などがよく取り上げられており、下流域からその威容を望むことができる御嶽山は古来より信仰の対象であった

事例 1：神社



- ・約 850 年もの歴史ある水無神社をはじめ、大小さまざまな神社が木曽に点在し、その神秘さで心が安らぐ
- ・また、水無神社例大祭の「みこしまくり」や白山神社の古代神楽、木曽踊りや木曽節など、四季折々のイベントで元気をもらうことができる

事例 2：自然



- ・山に囲まれた木曽には田立の滝、清滝など多数の滝があり、神秘的な雰囲気に入れることができる
- ・静かに木曽に佇み、樹齢数百年の社叢や古木で涼むことができる

参加者のメリット：

- ・都会では味わえない「心のふるさと」を満喫
- ・その場所が持つ不思議な力で気分転換
- ・地球エネルギーの恩恵を体感
- ・木曽で育まれた文化を体感

地元のメリット：

- ・地域文化遺産の価値の再認識
- ・パワースポットへ訪れる人を介して木曽の文化を周知
- ・イベントなどを通じて下流域との交流
- ・新たな観光資源として展開