

2006年(平成18年)10月24日(火曜日)



斑尾高原で森林浴を楽しむ「健康づくり大学」の参加者たち

温泉や森林浴を体験

「健康づくり大学」に70人
斑尾高原

飯山市郊外の斑尾高原で二十二日までの二日間、温泉入浴の効果を学ぶ座学や森林浴を組み合わせた講座「健康づくり大学 斑尾高原キャンパス」が開かれた。経済産業省所管の民間活力開発

な病気に効果的な一方で進行が早い病気などには逆効果なことや、皮膚病に万能な泉質はないことなど、療法について専門医の説明を受けた。「実技」でホテル内の温泉に入浴し、学んだ知識を実践した。

二日目は、ブナやカエデが紅葉し始めた高原のウォーキング。地元ガイドの案内で三キロほどのコースで森林浴を楽しんだ。栄養士がカロリー計算した地元郷土料理も提供された。千葉県浦安市の会社員女性(58)は「学んだ入浴方法を実践したら、朝がさわやかに目覚められた。高原の空気も気持ち良かった」と満足そうだった。