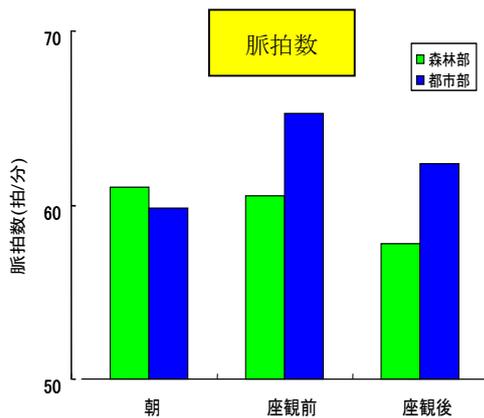


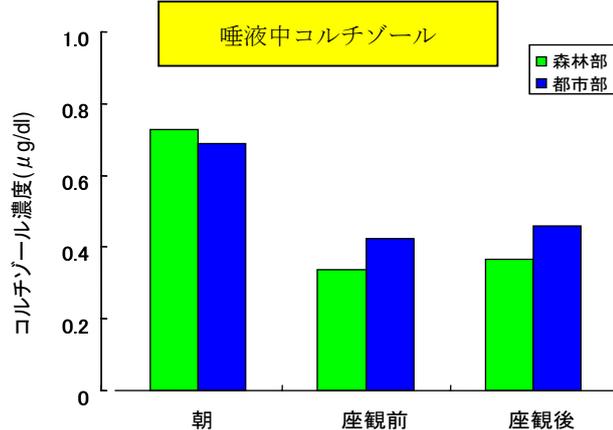
# 島根県民の森での生理実験結果データ

実施主体：森林セラピー実行委員会  
 実施日：H18.9.21～9.22  
 場所：森林部・・・島根県民の森(飯南町)  
 都市部・・・J R松江駅前(松江市)

血圧については森林部と都市部との間に有意差は認められませんでした。次のとおり各種データについては効果が認められております。

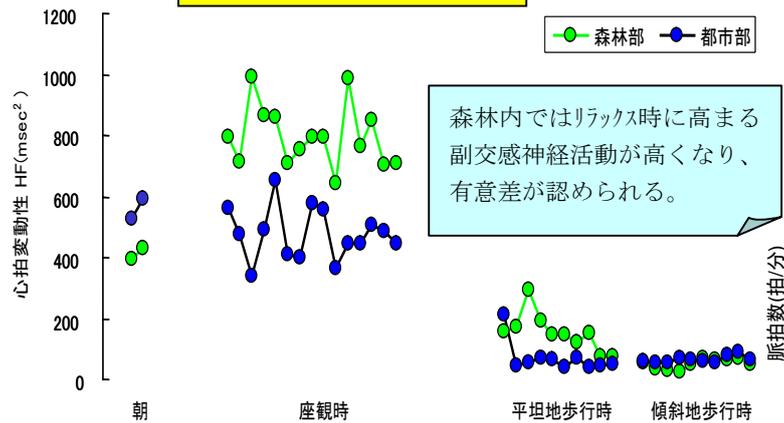


森林内では脈拍数が低く、穏やかな状態になり有意差が認められる。



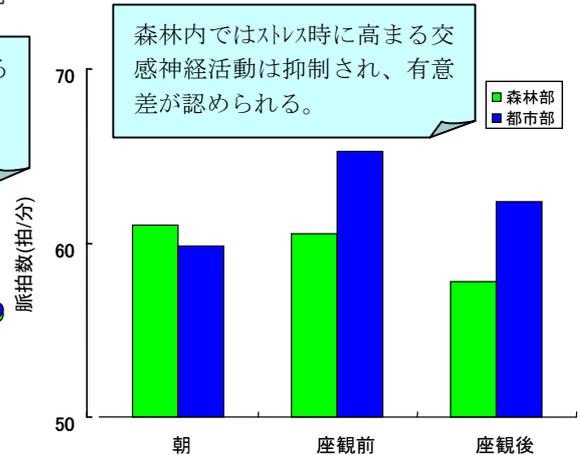
森林内では唾液中のコルチゾール濃度が低くなる傾向にある。

心拍変動性(HRV)のHF成分  
(副交感神経活動を反映)



森林内ではリラックス時に高まる副交感神経活動が高くなり、有意差が認められる。

心拍変動性(HRV)のLF/(LF+HF)成分  
(交感神経活動を反映)



森林内ではストレス時に高まる交感神経活動は抑制され、有意差が認められる。

※ 朝の実験場所は、ホテルによるもの

実験結果により、県民の森にリラックス効果があると実証されました。