

青森県 岩手県 秋田県 山形県 宮城県 福島県

# 森林セラピー

東北の森林浴スポット



森林浴という言葉が生まれて30年。最近では森林浴効果が科学的に検証された森林セラピーが盛んになってきました。森の香りや空気の清浄さ、美しい森の色彩や景観などが良好な効果を及ぼすことが実証された全国44ヶ所の森が「森林セラピー基地」、「森林セラピーロード」として認定されており、いわば一歩進んだ森林浴と言えます。

前号より始まった「森林セラピー」シリーズ。2回目の今回は「森林セラピーロード」として認定されている湯瀬渓谷散策路・八幡平森林セラピーロードの大沼と一部がセラピーロードになっている後生掛自然研究路を含めて、遊歩道が整備され比較的手軽に森林浴が楽しめる秋田県の森林浴スポットを紹介いたします。この機会に森林が持つ癒し効果やリラックス効果をぜひ体感してみてください。

厚生仙台クリニック 診療部長 寺園 公雄

## 中島台レクリエーションの森

にかほ市

秋田県

鳥海山の北山麓に広がるブナの原生林を主体とした樹海で一周約5kmの遊歩道が整備されており多くの奇形ブナが見られます。奇形ブナの成因としては炭焼き用に切ったブナの切り株から新たなブナの芽が生えていったという説が有力です。またコケの混成体が水中で球状に発達しマリモのように見える鳥海マリモや、出壺と呼ばれる鳥海山の伏流水が湧き出る4か所の湧き水が有名な獅子が鼻湿原もあり変化に富んだ森林浴を満喫できます。



鳥海マリモ



ブナの原生林



奇形ブナ

## 八幡平セラピーロード

鹿角市

秋田県

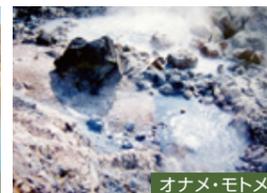
八幡平の秋田県側には延長2.0kmの大沼セラピーロード、延長2.3kmの後生掛セラピーロード、延長6.1kmの蒸ノ湯セラピーロードの3つのセラピーロードが整備されており、森林浴とともに高山、湖沼、湿原、火山現象など多様な景観を楽しめます。大沼は約40分で一周できる沼で周囲に湿原が広がり手軽に高山植物や草紅葉が見られます。後生掛自然研究路は後生掛温泉周囲にある火山現象観察のための遊歩道で、泥火山というミニチュアの火山、大湯沼や紺屋地獄といった湯沼、オナメ・モトメという噴泉などがあり、地球の息吹を実感できる場所です。いずれも周囲の森の紅葉が見事です。



湿原の草紅葉



大沼と紅葉



オナメ・モトメ



五色滝

秋田杉の巨木

秋田県

## 平滝自然観察教育林

大館市

田代岳南側の裾野に位置する平滝地区では、樹齢150年以上の天然秋田杉の見事な林を見ることが出来ます。昭和62年にレクリエーションの森に設定され、そのうち2.8haが平成5年に自然観察教育林として整備されました。秋田杉の巨木に触れることも出来ます。近くの岩瀬川渓流では五色滝(落差15m)をはじめとして多くの滝が見られます。

## 湯瀬渓谷散策路

鹿角市

秋田県

湯瀬温泉近くの米代川の渓谷沿いに整備された延長約4.7kmの遊歩道です。深い渓谷、獅子淵などのきれいな淵、ひやげ滝(落差15m)などいくつかの滝、断崖の上の岩に生える姫小松というゴヨウマツなどが見られます。その他川底から両岸まで広がる一枚岩や剣ヶ岩などの巨岩もあり、森林浴とともに渓谷美を楽しむには絶好の散策路です。



ひやげ滝



深い渓谷



姫小松