

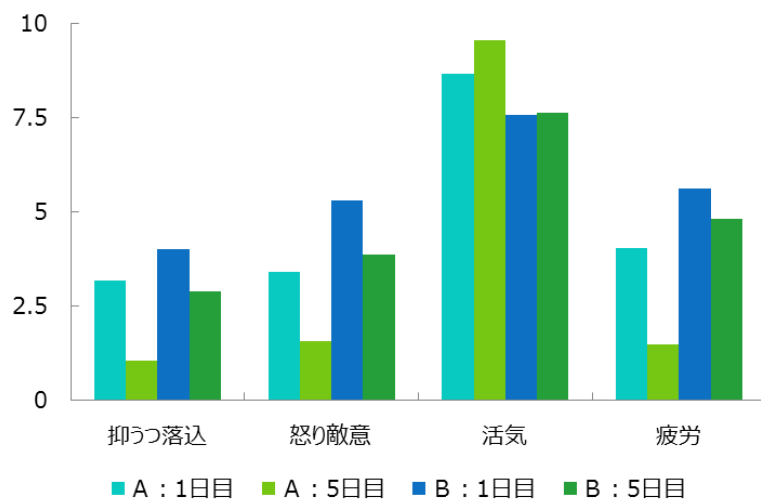
多可町独自で測定したウォーキングの効果

(森林内を歩いた人 35 名と歩かなかった人 25 名の平均値を比較した結果)

① 森林内の歩行で生理的にリラックスすることができます

POMS により検証

		抑うつ・落込み		怒り・敵意		疲労		活気	
(A) 森林内を歩いた人	1 日目	3.185	↓ 2.148	3.407	↓ 1.851	4.037	↓ 2.556	8.667	↑ 889
	5 日目	1.037		1.556		1.481		9.556	
(B) 歩かなかった人	1 日目	4.000	↓ 1.125	5.313	↓ 1.438	5.625	↓ 812	7.563	↑ 62
	5 日目	2.875		3.875		4.813		7.625	



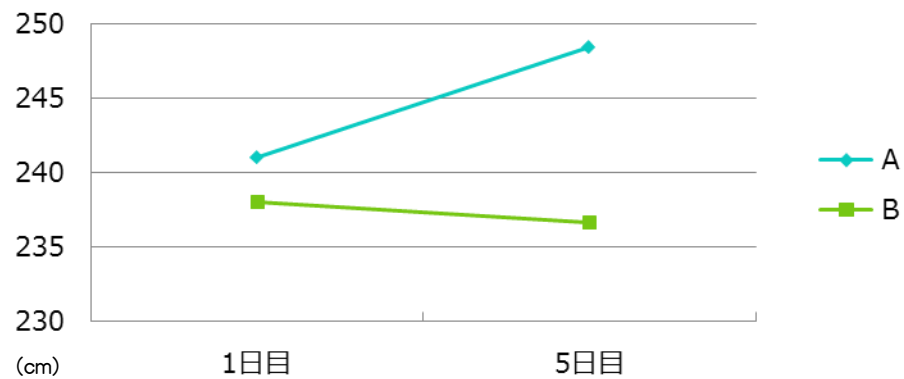
兵庫県多可町

② 森林内の歩行で歩行能力があがります

ロコモティブシンドローム度 2ステップテスト※により検証

※下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を計測するテスト

	1日目	5日目	比較値
(A) 森林内を歩いた人	241 c m	248 c m	↑7 c m
(B) 歩かなかった人	238 c m	236 c m	↓2 c m



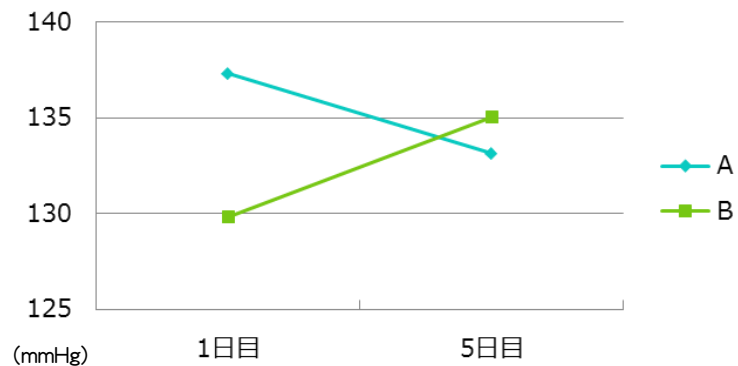
兵庫県多可町

(森林内を歩いた人 35 名と歩かなかった人 25 名の平均値を比較した結果)

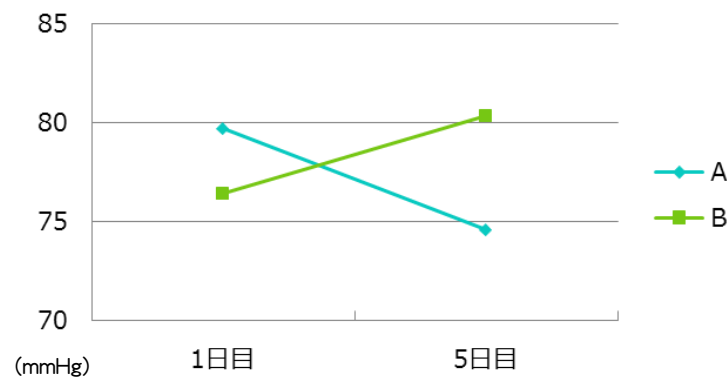
③ 森林内の歩行で血圧が下がります

森林内を歩いた人は、最高血圧、最低血圧ともに下がりました。

		1日目	5日目	比較値
(A) 森林内を歩いた人	最高血圧/mmHg	137	133	↓4
	最低血圧/mmHg	79	74	↓5
(B) 歩かなかった人	最高血圧/mmHg	129	135	↑6
	最低血圧/mmHg	76	80	↑2



【 最高血圧値 】



【 最低血圧値 】



兵庫県多可町

(森林内を歩いた人 35 名と歩かなかった人 25 名の平均値を比較した結果)