

## こんにちは。お元気ですか。

木々の緑が濃くなってきました。最近は少しムシムシしてき  
ましたので、時折サーっと抜けていく風が心地よく感じる季節で  
す。散歩の季節ですね。

まもなく「梅雨」を迎えるので、それまでの良い季節です。

木の葉の緑は何故人間に安心感を与えてくれるのでしょうか？  
それは遠い祖先が樹上生活をしていた時代の木々に守られてい  
た記憶が遺伝子に刻まれているからだという説を聞きました。

森林セラピーや森林浴の効果は、リラックス、血液増加、脈  
拍数の安定。ナチュラルキラー細胞の増加などと言われて  
います。私達の健康づくりに欠かせない木々。そして動物た  
ちにとっても大切な木々。一年中大切にしていきたいも  
のですね。世界中の方々へ。 (H29.5.25 ヒロコ記)

