

海気浴について

「森林浴」とは、森の中できれいな空気や樹木が発散する香りを吸収し、せせらぎや鳥のさえずりを聞いたり、運動したり歩いたりすることによって、健康を増進させる効果のことです。すなわち森林の空気を浴びる健康療法のことで、比較的最近注目されるようになりました。外国でForest Therapy（フォーレストセラピー 森林療法）と呼ばれるものです。似たような言葉に 日光浴、温泉浴などがあります。

また最近「海気浴」という言葉が聞かれるようになりました。森林浴が森林の空気を浴びるように、海岸の潮風を浴びるのを「海気浴」と言います。

唱歌の「我は海の子」の中に、「千里よせくる 海の気を吸いて童と なりにけり」という歌詞があります。昔から海辺は健康をもたらす場所として知られて、別荘や保養所が作られてきました。海のそばで体調を整えることを「潮湯治」と呼んだそうです。

ヨーロッパでは今から250年前くらいに、病気を治すために冷たい海水に浸ることが盛んに行われていたのですが、次第に海水だけでなく浜辺の空気にも注目し始めて、ローレンという医者が「海水にまみれて水辺を動きまわり、海から蒸散するガスを吸って暮らしているひとびとは、ほかに例を見ないほど長生きである」ことを明かにしたり、インヘンハウスが「海の空気は酸素をたくさん含む」ことを明らかにしたりして、海水の効果から浜辺の空気の効果が目されるようになりました。しかし、暑い浜辺は不快な環境ともなりますから、このときは浜辺の木陰が心地よい場所を提供してくれます。この付近のことはアランコルバンの「浜辺の誕生」に詳しく書かれています。外国では Beach TherapyとかMarine Therapyとか呼ばれているようです。

気候によって、浜辺を歩いたり、松原の中を歩いたり、両方を行き来したりして、虹の松原のウォーキングでは海水の恩恵、良質な空気の恩恵それに森林の恩恵を受けることができます。

参考図書

「浜辺の誕生—海と人間の系譜学」、原著：Alain Corbin、翻訳：福井 和美、
出版社：藤原書店（1992年）