

## 虹の松原ウオーキングの三大魅力

虹の松原をいつも散歩している人は健康的で長寿の人が多  
いようです。

### 1. 「森林浴」と「海気浴」ができる

虹の松原のウオーキングでは海の恩恵と森林の恩恵の両方  
を受けることができます。

「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。外国ではForest Therapyと呼ばれています。

海岸の潮風を浴びるのを「海気浴」と言います。昔から海  
辺は健康をもたらす場所として知られ、別荘や保養所が設け  
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「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人々  
は、他に例を見ないほど長生きである」と言われています。

外国ではBeach Therapy、 Marine Therapyと呼ばれてい  
ます。



### 2. 無理のないウオーキングができる。

虹の松原の中は平坦です。登山の場合は山頂に達しないと、  
何となく達成感がないようで、ややもすると無理なウオーキ  
ングになりがちです。ここ虹の松原は、山頂のような大きな  
目標地点はありませんが、そのかわりに目的地を自由に決め  
て体調にあわせて歩くことができます。また松原内には休憩  
するにふさわしい茶店が数軒あります。

### 3. 七不思議に出会うことができる。

虹の松原の七不思議にはロマンと歴史があります。また七  
不思議を少しだけ科学的に考えることによって、虹の松原に  
ついての知識を深めることができます。