



## 岐阜県高山市の森林浴で自律神経を整えるイベント カルテコをモニターに無料提供

人が一生涯の健康・医療情報を自ら管理できるPHR（パーソナルヘルスレコード）システム「カルテコ」を開発・提供するメディカル・データ・ビジョン株式会社（東京都千代田区、代表取締役社長：岩崎博之）は、森とひとと木（代表：臼田陽子）が開催した森林浴のイベントで、カルテコをモニターに無料提供しましたのでお知らせいたします。

森林浴のイベントは9月7日（日）、15日（祝・月）、21日（日）の3回に渡って、岐阜県高山市の山林で開催されました。カルテコは非接触型生体情報取得技術（センシング）を搭載し、自分の顔をスマホのカメラで10秒間撮影するだけで自律神経のバランスなどを計測することができます。参加者にはカルテコの自律神経計測機能を使って、森林浴を通じて自律神経のバランスがどのように変化するかを計測していただきました。

3回に渡って開催された、今回の森林浴で参加者は森に入る前に、カルテコで自律神経を計測。約1時間半程度歩いたタイミングで再び計測しました。参加者からは、「ツアーの後に副交感神経が優位になった」などとする声が上がったそうです。

森とひとと木代表の臼田さんは、「本来、私たちは疲れているなど体感したときに休んだり、自分を労わったりするのが理想です。ところが実際にはセルフケアの大切さを理解しながらも、無理をしたり、自分のことを後回しにしたりします。アプリを活用して心身の状態を客観的に把握できることは、休息を取るタイミングを知る有効な手段だと感じました。その一つの手法として森林浴を採り入れることの有効性を今後も提案していきたいと思えます」と話していました。



### 3日間の開催概要

#### ■ 9月7日

##### 滝の森のリフレッシュ森林浴

9:00～12:00

急勾配もある滝の森。途中水を触ったりしながら元気に登り、黒文字茶をいただきました。

#### ■ 9月15日

##### 薫る森で心ほどける癒しの森林浴

10:00～14:00

市街地から1時間。雨上がりの落ち着いた雰囲気のある森で香りをテーマにゆったりと過ごしました。

#### ■ 9月21日

##### こもれびの森で森林浴

9:00～12:00

遊びの要素をふんだんに取り入れ、ハンモックとお茶で楽しみました。



<本件に関するお問い合わせ・取材のお申し込み>

メディカル・データ・ビジョン株式会社

広報室 担当：君塚、赤羽、汲田

TEL：03-5283-6911（代表）

MAIL：[pr@mdv.co.jp](mailto:pr@mdv.co.jp)

森とひとと木 代表：臼田 MAIL：[morijikan@hitotoki.fun](mailto:morijikan@hitotoki.fun)