

## 宮城県建築士会 女性部会（委員会）

会員数 109名 平成2年設立

### 健康住宅から、元気になる住宅へ

有害なものを除去しただけの住まいでは元気になれない。

暮らし・住まいに「森」を取り込もう

「森」を取り入れ、共生することで、

住んでいる人が元気になる住まいづくりとまちづくりを。



### 木のよさを住まいに取り入れる理由

- ・無垢材（杉）には空気浄化機能がある
- ・暖かさやすらぎ、住み心地のよさを与える
- 見た目の柔らかさ、感触。鎮静効果のある香り。
- 熱伝導率が低く、断熱性が高い。
- 温湿度の調整機能など。

### なぜ「森」で人は元気になるのか

それが本来、人としての有るべき姿に、木材や森林を通して近づく。本来の機能が発揮できるようになるからである。（森林総研：宮崎良文氏）

### 森林の機能 <環境>

降水貯留・災害（洪水）防止。  
環境浄化機能。  
大気の浄化：二酸化炭素を吸収、酸素供給。  
水質浄化：雨水が森林の土壌を通過することで水質が中和され、ミネラルの増えた水に。



### 森林の効果 <ひと>

#### 森林セラピー・内装材としての木材

森林内の樹木が作り出す空気のアピネンなどの物質の働きにより、人のストレスホルモンの減少や、脈拍数の安定化などの効果をもたらす。

### 森林セラピーロード

「森林浴」の効果を科学的に解明し、心と身体の健康に活かそうという試みが「森林浴」から一歩進んだ「森林セラピー」。森林セラピー基地、セラピーロードは全国で38箇所。

### 森を守る

国産材の利用は、林業を活性化させ森林整備につながる。  
百年の森づくり：針葉樹と広葉樹が混在する、美しく、災害に強い森、恵みの森をつくる。  
森との共存・共栄：他産業との連携により、地域振興に役立て、森との共存・共栄を図る。

### 人に元気をとりもどす住宅。そして財産である森林と共生するまちづくりへ

木材を内装に多く使用した住まいはリラックス効果や空気浄化機能などにより、人を元気にしてくれます。そしてその効果のおおもとである森林セラピーは癒しの効果だけでなく、地域の産業等（林業、農業、商工観光業、教育、医療など）と連携することにより、地方高齢化社会の中で、住民の健康促進やまちおこしが可能です。（登米町森林組合の取り組みを見学）「森」を生活に取り込むことは、林業を活性化させ、貴重な財産（森）と環境を守るだけでなく、地域・人・森林との関係を深める取り組みへと展開を目指すことでも、住民の健康と豊かな生活をも約束するものなのです。