企画・制作／毎日新聞社営業総本部 広告

みどりの日に考えよう

新しい日常で、“公園”再発見

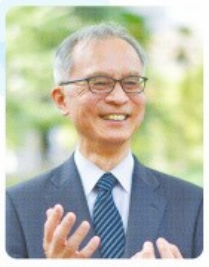
生活スタイルが今までと変わるなか、リフレッシュやコミュニケーションの場として公園が見直されている。子どもや保護者の健康が今どうなっているか、そして公園の活用方法を、小児科医として子どもの心身に向き合う五十嵐隆理事長と、園芸療法などを研究する岩崎寛准教授、キャスターの根本美緒さんが語りあった。

健康づくりのヒントは公園浴

子どもも大人もストレス増!?

根本 新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外で体を動かす機会が少なくなりました。生活習慣への影響はあるんでしょうか。

五十嵐 国立成育医療研究センターでは、「コロナ×こども本部」を設置して、子どもと保護者の健康状態を調査してきました。その結果、外出自粛を機にテレビやスマホ、ゲームに費やす時間が増えた小学生が4～5割に上ることが明らかになりました。1日に4時間以上となると、小学生以下で11%、中高生では29%ということも判明しています。



国立成育医療研究センター理事長
五十嵐 隆さん
東京大学医学部附属病院副院長、日本小児科学会会長などを歴任。小児医療や教育の発展に向け幅広い活動を展開。

根本 保護者もリモートワーク中は子どもにかかりきりになれず、ゲームで遊ばせているという声を周りでもよく聞きました。

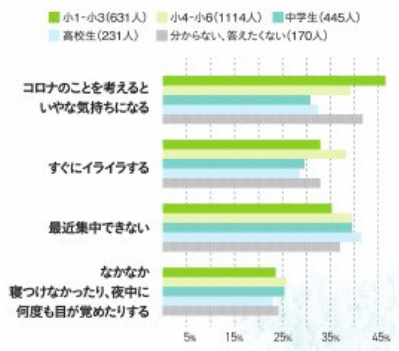
五十嵐 外で遊べなくなり、ストレスの増加も深刻です。昨年5月の時点では、調査をした子どもの4割が「集中できない」「イライラする」といったストレスを訴えています。保護者も6割が心に負担を抱えているという外部のデータもあります。

根本 おうちにこもりきりになってしまうことで、知らず知らずのうちにストレスがたまってしまった人が多かったんですね。

五十嵐 そうですね。さらに体の面でも、太陽光線を浴びることで作られるビタミンDは、骨を作り免疫の働きを活性化するもの。外に出るのは健やかな成長に大切なのです。

岩崎 身近な場所で日光を浴びるなら、ぜひ公園に行ってほしいと思います。実は私の研究で、公園で5分間過ごすだけで高血圧、低血圧に関わらず血圧の改善が見込めることが分かっています。ほかにも森林浴のような効果が身近な「公園浴」で得られるのです。

コロナ禍で子どもが感じるストレス



出典:国立成育医療研究センター コロナ×こどもアンケート 第1回調査報告書

“公園浴”なら5分で健康効果も

根本 公園浴って、響きが素敵ですね。

岩崎 森林浴や日光浴など、自然豊かな場所を訪れると健康に良さそうというのは、誰もが持つイメージです。でも、都市部にすむ人は、そういった場所を訪れるのに長距離を移動しなくてはならず、リフレッシュするつもりが逆に負担になることも。近くの公園なら、同じように木々や草花があって、気軽に訪れることができますよね。そのリフレッシュ効果を科学的な見地で確認し、20年ほど前から提唱してきましたが、最近ようやく注目していただけるようになりました。

千葉大学大学院園芸学研究院・園芸学部准教授
岩崎 寛さん
専門は緑地福祉学、環境健康学など。生理的側面や心理的側面からエビデンスに基づく研究、提言を行っている。

根本 公園浴は、森林浴などと比較してどれほどの効果を得られるのですか。

岩崎 現在公園に最も多く植えられているとされるクスノキで検証したところ、唾液コルチゾールと呼ばれるストレスホルモンの分泌が、森林浴と同程度抑制されることがわかりました。2、3日に1回、5分程度訪れるだけでも十分な効果が得られます。通退勤の途中に、少し公園に寄って休憩するだけでいいんです。

五十嵐 昔からみどりは人の心を落ち着けるといわれ、さまざまな効果のある成分を出していると、されます。地域の資源である公園を有効に利用することを今だからこそ考えたいですね。

公園浴 3つのメリット

❶骨を丈夫にし、抵抗力をアップ
日光に含まれる紫外線を浴びると、カルシウムの吸収を促し、骨を強くする働きを持つほか、免疫の働きを活性化するビタミンDが生成されます。

❷血圧を調節する
高血圧は心筋梗塞やくも膜下出血、低血圧はめまいや失神などを招きます。公園を訪れると、高い低いに関わらず血圧が調節されます。

❸ストレスホルモンの分泌を抑える
植物が発散する成分の一つである「フィトンチッド」はストレスホルモンの分泌を抑制し、公園に多く植栽されているクスノキも同様の成分を持っています。

心身の健康づくりの拠点に

フリーキャスター／気象予報士
根本 美緒さん
気象予報士、フリーキャスターとして活躍。3児の母として育児に励む傍ら、大学院で環境についての研究に取り組む。

根本 アメリカのシカゴで、公園を使った無料イベントが活発に行われているのを見たことがあります。誰もが公園に親しめる仕組みがあるといいですね。

岩崎 日本でも近年公園利用のあり方が見直されてきています。遊びの場、休憩の場としてだけでなく、幅広い場として解釈していく必要があり、そのひとつが健康です。WHOによると健康とは、身体的健康と精神的健康、さらに社会的健康という3つの要素から成り立っています。公園浴をすると先ほどの話のように身体的健康にも、また抑うつや不安を抑え、精神的健康にもつながります。

五十嵐 そして公園はコミュニケーションの場として、社会活動の活発な状態である社会的健康も増進しますよね。今しばらくは難しいですが、子どもたちは大勢で遊ぶことで、喧嘩や仲直りの仕方といった社会の仕組みを学んでいきます。

岩崎 公園では年代を問わずコミュニケーションが活性化することも分かっています。公園に咲いている花の話題なら誰でも共有できますよね。大人も子どもも、ぜひ公園に足を運んでリフレッシュしていただければ。

五十嵐 心身の健康といえば、昨年ユニセフのイノチェンティ研究所が発表した「子どもの健康」ランキングで、日本は38カ国中、身体的健康では1位でしたが、精神的健康は37位。さらに社会的健康は27位と、下位になっています。日本は海外と比べメンタル面をサポートする仕組みがなく、社会全体で改善していかなければいけません。

根本 コロナ禍でのびのびと過ごせる時間や場所が限られている今だからこそ、私自身も親として公園をうまく使って、身体的、精神的、社会的な健康をどう良くしていくのかを考えていきたいです。

公園を利用するときは密の回避等の感染症対策を行うとともに、自治体や管理者からの情報を確認し、ルールを守りましょう。

公園最新事情 ▶ 都立砧公園(東京都世田谷区)

誰もが元気に活用できる公園が話題

写真は2020年3月24日に撮影したものです。

東京都では、多様性に配慮した社会を目指して、より多くの人が利用できる公園づくりを進めている。その第1号として昨年3月、東京都砧公園にみんなのひろばがオープン。障がいの有無や年齢、性別、文化の違いに関わらずあらゆる子どもたちが一緒に遊べるよう、さまざまな工夫が凝らされている。

広場の中心に位置する複合遊具は車椅子やベビーカーのままでも上れるようにスロープを付け、滑り台は保護者や介助者と一緒に滑れるよう幅広に設計されている。また一番人気のブランコは、小さな子どもや体幹が弱い人でも乗りやすいよう、背もたれ付きや寝転んだ状態で乗ることができるお皿型がある。

大人と一緒に滑れる幅広設計。スロープには手すり付き

© (公財)東京都公園協会

座面の形は3種類。寝転がることも

© (公財)東京都公園協会

公園浴のときも…
手洗いを忘れずに

新型コロナウイルスには、「エンベロープ」と呼ばれるウイルスの表面を包む脂肪の膜があり、手洗いや消毒によって、エンベロープが破壊されると、感染力が弱まることが分かっています。公園を訪れた際には、こまめに手を洗い、さらに帰ってからの手洗い、消毒を徹底しましょう。

令和2年度 第36回「都市公園等コンクール」国土交通大臣賞 受賞作品・団体紹介

都市公園等コンクールは、都市公園等の設計、施工、材料・工法・施設、管理運営について特に優秀なものを表彰し、広く紹介するコンクールです。

日本公園緑地協会のホームページでは国土交通大臣賞をはじめすべての賞の受賞作品・受賞団体を紹介しています。

https://www.posa.or.jp/

設計部門
熊本城特別見学通路
熊本城公園(熊本県熊本市)
受賞団体 ● 株式会社日本設計

施工部門
都立芝公園もみじ谷の「もみじの滝」
都立芝公園(東京都港区)
受賞団体
● 株式会社緑景東京事務所
● グリーン産業・岩田造園土木建設共同企業体
● 一般社団法人日本庭園協会
● 東京都東部公園緑地事務所

施工部門
馬場花木園古民家エリア～伝統技術の継承～
馬場花木園(神奈川県横浜市)
受賞団体
● 藤造園建設株式会社
● 株式会社田澤園
● 横浜市環境創造局
● 小島造園株式会社
● 馬淵建設株式会社

特定テーマ部門(子育てに配慮した取組み)
宮ノ丘幼稚園
宮ノ丘幼稚園(北海道札幌市)
受賞団体
● 高野ランドスケーププランニング株式会社
● 景盛学園宮ノ丘幼稚園

全国都市公園整備促進協議会　一般社団法人 日本公園緑地協会