日本ウエルネス学会
第 13 回大会

The　13th

Annual Meeting of Japan Wellness Society

「ウエルネスとツーリズム」

期日：2016 年 9 月 9 日（金）～9 月 11 日（日）
会場：神戸山手大学
神戸市中央区諏訪山町 3-1

主催　日本ウエルネス学会
主管　日本ウエルネス学会第 13 回大会実行委員会

①受　付

大会１日目：9/10（土） 12：00～13：00 於：4 号館１階共同研究室	学会大会参加申込み済みの方、ならびに学会大会・懇親会当日参加申し込みの方の受付けを行います。大会参加事前申込をされた方は、出席をお届け下さい。
大会２日目：9/11（日） 8：30～9：00 於：4 号館１階共同研究室	大会２日目からの参加の方で、学会大会参加中込み済みの方、ならびに学会大会当日参加申し込みの方の受付けを行います。大会１日目に受付けをされた方は、この日の受付けは不要です。

受付け時に名札をおよび大会 2 日目の昼食引換券をお渡しします。名札は、見やすいところにお付け下さい。名札は、ご不要の方は、お帰りの際にご返却下さい。

当日参加申し込みの方は、受付時に、参加費等のお支払いをお願いいたします。当日、日本ウエルネス学会に入会手続きをされた方は、会員参加費にてご参加いただけます。

◆特別プログラム「ウエルネスウォーキング」9 月 9 日（金）14：00～16：00

1 号館ロビーに 14 時まで集合してください。当日は「諏訪山公園コース」を歩きます。距離 3.28km で所要時間 1 時間 30 分です。

◆朝の森林浴散歩　9 月 11 日（日）7:30～8：20

神戸ポートピアホテル 1 階ロビーに 7：30 までに集合してください。当日の参加も受付いたします。

※神戸ポートピアホテルへは、ポートラーナーで三宮～市民広場駅（所要時間 10 分）

◆企業展示コーナー　9 月 10 日（土）13：00～17：00　11 日（日）9：00～16：00　4 号館 304 教室

ヘルスケア関連の企業様にご出展いただいております。

◆大会参加費

正会員：7000 円　学生正会員：5000 円　非会員：8000 円　非会員学生：5500 円

懇親会（会員区分関係無）：5000 円

②懇親会

大会 1 日目の 9/10（土）18 時 00 分より、参加された方の親睦のために懇親会を開催します。当日申込も受け付けますので、当日参加御希望の方は、朝の受付時にお申し込み下さい。

③昼　食

大会参加費には、大会 2 日目の昼食が付きます。シンポジウム終了後に 305 教室にて配付をしますので、昼食引換券をお持ち下さい。なお、大会 1 日目の昼食は各自でご手配下さい。

★演者の方へお知らせ

聴講される方への配布資料がある場合は 100 部準備してください。

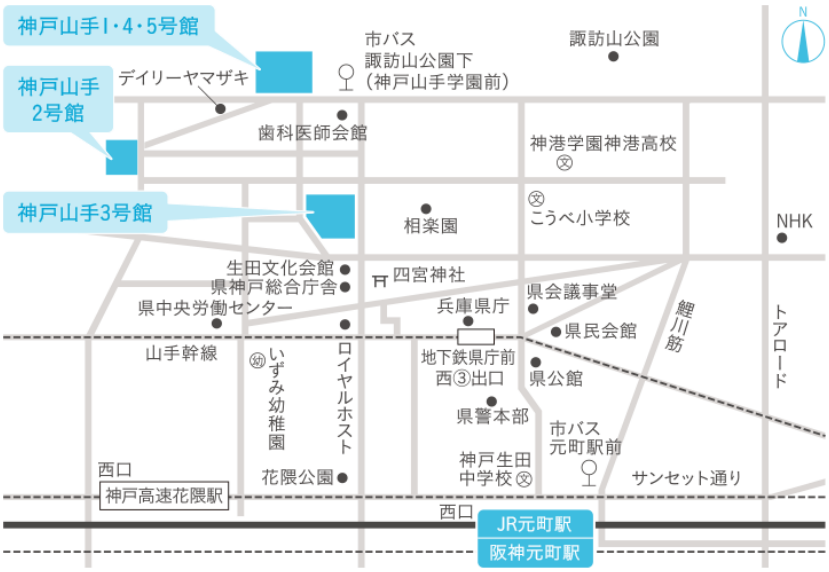
①口頭発表の方

1 演題 15 分（発表 12 分、質疑応答 3 分）です。<u>発表時間はくれぐれも厳守してください。</u>

②ポスター発表の方

大会 1 日目（9/10）12：00～13：00 の受付け後に、所定の位置にポスターを掲示して下さい。ポスター発表ディスカッションタイムは、大会 1 日目（9/10）15：00～15：30 になります。ポスター発表者の方は，大会 1 日目（9/10）15：00～15：30 の間は，必ずポスターの前に居て下さい。ポスターの撤収は、（9/11）の閉会後にお願いします。なおポスターを貼る割当面積は，W110cm×H150cm です。

神戸山手大学キャンパスへのアクセス



神戸市バス⑦番：「三宮そごう百貨店前」⇒「諏訪山公園下」所要時間 10 分

神戸山手大学キャンパスマップ

一般研究発表一覧

口頭発表①（9 月 10 日 14：10～15：30）座長：水村信二

演題番号	演題	発表者
口頭 1-1	地域住民を対象とした健康づくり教室の継続効果 － コミュニティの維持とウエルネス －	長﨑　浩爾ほか 広島工業大学
口頭 1-2	美容術で支えるがん患者のウエルネス −ウエルネスツーリズムのプログラム開発−	三田　果菜ほか 同志社大学
口頭 1-3	壮年期から中年期における運動習慣の形成に影響を及ぼす要因の変容について	今野　亮 桜美林大学
口頭 1-4	ウエルネスな死のためには病気と向き合うこと	細井　順 ヴォーリズ記念病院ホスピス
口頭 1-5	ノルディックウォーキングによる歩行改善の効果について	藤川　真司 エヌウォーカー倶楽部

口頭発表②（9 月 11 日 9：30～10：30）座長：野坂俊弥

演題番号	演題	発表者
口頭 2-1	病院における看護師の自律性がリーダーシップ行動に及ぼす影響 ～一般・療養型病院の看護師を対象とした調査～	村田 教枝 横浜市西区医師会訪問看護ステーション
口頭 2-2	条件不利地域におけるウエルネスツーリズムの可能性その 2	中川　雄貴ほか 同志社大学
口頭 2-3	狛江市総合型スポーツ・文化クラブの 5 年間の歩み ―ウエルネス的狛〇と羽村市「はむすぽ」の比較―	山田　龍彦ほか 日本女子大学
口頭 2-4	「いけばな療法」の取り入れをウエルネスな視点から考察 ―施設職員の意識調査と花が喚起させるイメージ分析より―	浜崎　英子ほか 同志社大学、フラワー・サイコロジー研究所

口頭発表③（9 月 11 日 14：00～16：00）長崎浩爾・佐古隆之

演題番号	演題	発表者
口頭 3-1	ウエルネスをハピネス（幸福）から考える	柳　敏晴 神戸常盤大学
口頭 3-2	「一般社団法人高齢者入浴アドバイザー協会」設立の経緯	鈴木　知明 桜美林大学
口頭 3-3	キープ自然学校キッチンと地域生産者の共存	大柴　由紀 （公財）キープ協会
口頭 3-4	世界一周クルーズの魅力～ピースボートを事例として	森元　賢典ほか 神戸山手大学
口頭 3-5	第 41 回全米ウエルネス会議参加報告	水村　信二 明治大学文学部
口頭 3-6	現代における公害教育の意義とは	西村　仁志 広島修道大学
口頭 3-7	「エディブル・スクールヤード」の教育実践 ～アメリカ・バークレーと日本での取り組み～	西村　和代 同志社大学
口頭 3-8	兵庫県多可町におけるウエルネスウォーキングの効果	西村　典芳 神戸山手大学

ポスター発表　閲覧時間・ディスカッション（9 月 10 日 15：30～16：00）

演題番号	演題	発表者
ポスター 01	河川敷におけるノルディックウォーキングが血圧、ストレス、POMS に及ぼす効果-シニアいきいきクラブの女性参加者を対象として-	田中　一徳 國學院大學北海道短期大学部
ポスター 02	小学校から高等学校までの朝食摂取状況・夕食共食状況と大学生の食意識・社会性との関連性	前川　美紀子ほか 名桜大学
ポスター 03	片麻痺患者を対象としたヒーリングバイブレーションのこころみ	丸山　裕司 聖カタリナ大学
ポスター 04	若年女性における低体重者の体脂肪及び筋肉分布の特徴	弓桁　亮介ほか 昭和大学富士吉田教育部
ポスター 05	大学生における体力と体型の変化	山内　里紗 昭和大学富士吉田教育部

大会プログラム

1 日目：9 月 9 日（金）

14:00～16:00　特別プログラム「ウエルネスウォーキング」体験　　1 号館ロビー

2 日目：9 月 10 日（土）

10：00～11：20　常任理事会　　4 号館 305

11：30～12：30　理事会　　4 号館 305

12：30　大会受付　　4 号館共同研究室

14：00　**開会**

14：10～　**一般研究発表（口頭①）**　　4 号館 303

15：30～　一般研究発表（ポスター）兼ブレイクタイム　　4 号館 305

16：00～　基調講演「疲労科学から紐解くウエルネス」　　4 号館 303

理化学研究所主席研究員　水野敬

18：00～　懇親会　　1 号館食堂

3 日目：9 月 11 日（日）

7：30～8:20　神戸ポートピアホテル「朝の森林浴散歩」体験　※希望者　　神戸ポートピアホテル

9：30～　**一般研究発表（口頭②）**　　**4 号館 303**

10：30～　**シンポジウム「ウエルネスとツーリズム」**　　4 号館 303

司会：柳敏晴　神戸常盤大学

シンポジスト：戸田善規　多可町長(予定)

松木健一（一社）信州ウエルネスツーリズム研究所代表

橋本博　株式会社神戸ポートピアホテル

西村典芳　神戸山手大学

12：00～　昼食（弁当）

13：00～　学会総会　　4 号館 303

14：00～　**一般研究発表（口頭②）**　　4 号館 303

16：00　閉会

基調講演

「疲労科学から紐解くウエルネス」

水野 敬（Kei MIZUNO）

理化学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センター・上級研究員
理化学研究所生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラム・副チームリーダー
大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座・特任講師
大阪市立大学健康科学イノベーションセンター・兼任研究員

［経歴］

2001 年 熊本大学工学部卒業、2003 年熊本大学大学院自然科学研究科修了、2007 年 大阪市立大学大学院博士課程修了、博士（医学）。

2004 年 日本学術振興会・特別研究員、2007 年 科学技術振興機構・研究員、2009 年 理化学研究所分子イメージング科学研究センター・研究員、2012 年 同基礎科学特別研究員。2013 年理化学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センター・基礎科学特別研究員、2013 年 大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座・特任講師兼任、2014 年大阪市立大学健康科学イノベーションセンター・兼任研究員、2015 年より現職。2016 年より理化学研究所生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラム・副チームリーダーも兼任。

［受賞歴］

2012 年 日本小児神経学会優秀論文賞、2013 年 理研研究奨励賞、2014 年 小児医学研究振興財団日本イーライリリーアワード、2015 年 大阪市立大学医学部長賞、2016 年　日本小児神経学会学術集会優秀 English Session 賞など

［研究活動］

・文部科学省基盤研究（A）研究代表者：思春期・青年期コホートと抗疲労介入の融合研究による健康創出、2016-2020 年度.

・科学技術振興機構「世界に誇る地域発研究開発・実証拠点（リサーチコンプレックス）推進プログラム」：健康“生き活き”羅針盤リサーチコンプレックス、2015-2020 年度.

・英文原著論文 42 報、英文総説 2 報、英文著書 2 報.

講演概要

国民の約 4 割が 6 ヶ月以上続く慢性疲労状態にある。これは成人に限らず小児・思春期の子供たちもまた疲労している実態がある。慢性疲労は自律神経機能を障害し、(学習) 意欲を低下させ、前頭葉の機能障害を引き起こす。我々は、疲労質問票、自律神経機能、認知機能、生化学的検査、脳分子・機能イメージング技術を活用し、ヒトの疲労を主観的および客観的に測定評価するための技術開発を行ってきた。そして、これらの疲労評価系を基に、成人における疲労の予防・軽減・回復に資する食品・環境空間開発試験、つまり多様な視点から抗疲労介入試験を実施し、ウエルネスに導く知見を見出してきた。最近では、ウエルネスウォーキングの抗疲労効果に関する共同研究を開始するとともに、子供の疲労評価系も確立できたことから、子供たちを対象とした抗疲労介入研究も始動させている。また、これらの抗疲労・ウエルネス研究を加速させるためのプラットフォームとして、科学技術振興機構 JST 事業における産学官連携健康科学研究拠点「健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラム (https://rc.riken.jp/)」を平成 27 年 11 月より発足させた。今後、本研究拠点を活用した抗疲労・健康科学イノベーションを推進し、最大の目標として、個々人の慢性疲労を防ぎ健康力を最大化するための方策開発を目指し、疲労評価系指標を基にしたシミュレーション研究への応用を進めていく。

シンポジウム

「ウエルネスとツーリズム」

司　　会：柳敏晴　　神戸常盤大学

シンポジスト：戸田善規　多可町長(予定)

松木健一　（一社）信州ウエルネスツーリズム研究所代表

橋本博　　株式会社神戸ポートピアホテル

西村典芳　神戸山手大学

戸田善規（多可町長(予定)）

昭和５０年　３月　　専修大学法学部法律学科卒業

昭和６２年　５月　　加美町議会議員当選（同和対策特別委員会委員長等を歴任）

平成　３年　５月　　加美町議会議員再選（議長、監査委員等を歴任）

議長（平成３年１２月～平成５年５月）

平成　４年　１月　　社団法人西脇青年会議所　理事長

平成　５年　４月　　加美町少年野球協会会長

平成　７年１２月　　加美町長選立候補（５選現職に２９３票差で惜敗）

平成　９年　４月　　加美町立松井小学校ＰＴＡ会長

平成１２年　１月１６日　　加美町長に就任

平成１６年　１月１６日　　加美町長　２期目

平成１７年１１月２７日　　多可町長に就任

平成２１年１１月２７日　　兵庫県町村会副会長に就任

平成２３年　８月１０日　　兵庫県町村会会長に就任

平成２５年１１月２７日　　多可町長　３期目

多可町は兵庫県のほぼ中央に位置します。酒米・山田錦の発祥地や 1300 年の歴史がある手すき和紙「杉原紙」の発祥の地、「敬老の日」発祥の地として知られています。

多可町では、自然環境や地域資源を活用し、町民の健康増進や介護予防対策に役立てようと健康保養地事業に取り組みを始めました。将来にわたりイキイキと自分らしく過ごせるように「健康寿命」を延ばすとともに、町外から人を呼び込み「交流人口」を増やすことで地域を活性化することを目指すというものです。健康保養地に欠かせないウォーキングコースの開発や多可町ウエルネルリーダー養成、ヘルシー弁当（低カロリー・減塩）の開発をし、プログラムの効果を実証するモニター調査などを実施しました。その結果から、多可町におけるウォーキングは疲労改善効果があり、ストレス軽減効果があることがわかりました。

今後は、関西近郊の企業の健康保険組合との保養契約を進め、週末保養が実現出来るような日本版の健康保養地を目指します。

松木健一（一般社団法人信州ウエルネスツーリズム研究所）

【出身】　長野県信州信濃町野尻湖

【性格】　のんき＆ネガティブ

【職歴】　キャンプ場支配人・スキーインストラクター・自然体験活動企画・運営・営業添乗員・旅行ガイド・ウォーキングガイド・（一社）代表理事

【趣味】　スキー・MTB・ウインドサーフィン・ゴルフ・読書・昼寝

【目標】　ぴんぴんころり

長野県は北のはずれにある信濃町野尻湖にてキャンプ場を経営する家の長男として生まれる。幼いころから自然の中で過ごしてきた。また近くには国際村があり、外国人の方と接する機会も多く外国に対するあこがれも強かった。大学在学中にスキーにのめりこみ、今も現役のスキーインストラクターとして活動をしている。一度東京にて就職するが、キャンプ場を継ぐために帰省する。また、外国で働きたいという思いから、ニュージーランドにてスキーインストラクター・現地旅行ガイドとして勤務した。その後は地元にて家業の傍ら冬はスキー・夏はMTBやツリークライミングなど自然体験活動プログラムの企画・運営・営業に携わってきた。2015年8月地域の活性化をめざし、長年お世話になってきた西村教授を中心に一般社団法人信州ウエルネスツーリズム研究所を立ち上げ現在代表理事を務めている。

信濃町では都市住民を中心に、農村の自然や文化等に触れ、その地域の人々との交流を楽しむ参加体験型交流（グリーン・ツーリズム）も関心が高く、また森林の空間的活用として森林浴効果に着目した癒しの森事業（森林セラピー・療養型ヘルス・ツーリズム）は全国に先駆けて取り組んでおり、ニューツーリズムが徐々に拡大しています。

信濃町のグリーンツーリズムは「信濃町農山村生活受入れの会」が中心となり、都会の小中学生を対象とし「農家泊」にて住民の暮らしぶりを体験しています。癒しの森事業は企業提携を中心に進めており、新たな年代層の取り組みは産業振興の観点からも有効であり、加えて地域住民の健康増進にも大きく寄与するというものです。

そこで信濃町では、ヘルスツーリズムに係る知識や誘客に繋がる仕組みづくりのノウハウを習得し、来訪者と地域住民とが交流し、QOL（生活の質）を高めることを目的とした「信濃町健康増進型ヘルスツーリズム推進人材育成事業」を立ち上げました。その中心事業が「ウエルネスウォーキング」です。

最初に出来たコースが「野尻湖コース～4万年前から現代を歩く」でした。ナウマンゾウ博物館から始まり4万年前の野尻湖へ行き北国街道を歩くコースで、距離は3.1ｋｍで消費カロリーは217kcalです。次にできたコースが「黒姫駅コース～一茶の故郷を訪ねる」でした。黒姫駅をスタートして小林一茶ゆかりの地を巡る、距離3.4km消費カロリー218kcalです。この2コースでスタートしました。

ウォーキングなどは、行政によって仕掛けられ、行政からの資金支援によって支えられていることがほとんどで、コースマップが完成したら事業終了といったケースが目立ちます。そこで、必要なのはコースを案内するリーダーの存在です。当研究所は今まで2回の指導者養成会を実施し42名のリーダーを養成し、12コース開発しました。コースやマップも完成し、リーダーも養成されたら、運営は出来るだけ自立を目指すべきだと思います。地元の住民が知恵を絞って支えることが重要だと思います。その地域の住民やまちを訪れる人間がどのようにそのまちと付き合って生きていくかという問題です。

橋本博　（株式会社神戸ポートピアホテル）

1961 年神戸生まれ　株式会社神戸ポートピアホテル　営業企画　エキスパート

日本ウェルネスウォ-キング協会ウェルネスウォ--キングリーダー

健康こうべ 21 市民推進員

甲南大学経済学部卒業後神戸ポートピアホテル入社　営業、宴会、宿泊関係業務に従事

営業企画でイベントを企画、プロデュースする。現在はホテルの広報、Web、SNS を担当

神戸山手大学との産学協同企画「朝の森林浴散歩」の運営に携わり、ウェルネスウォーキングに興味を持つ

「朝の森林浴散歩」は 2014 年 7 月 2 日以来、神戸山手大学西村研究室と共同で毎月第 1 水曜日の朝 7 時半から 8 時半まで無料で実施しています。宿泊客や地域住民など誰でも参加でき、2016 年 7 月までの参加者は 399 名でした。遠くは、東京、名古屋から「朝の森林浴散歩」を目的に参加されたお客様もありました。

朝の 7 時に神戸ポートピアホテルの本館一階に集合し打ち合わせ後、出発前には参加者が怪我しないように全員でストレッチを行います。コースの説明をし、歩く途中で丹田式呼吸法とソロを行います。解散前にも全員でストレッチを行います。

ソロをする前に「なぜ森林は人に良いのか？」についての説明を「樹木が出す“フィトンチッド”という物質は、木にとって他の樹木の成長を妨げたり、虫等に葉などを食べられないように虫の摂食を妨げたり、殺菌したりする働きがあります。“フィトンチッド”を人が浴びると、ストレスホルモンが減少し生理的にリラックスしたり、ナチュラルキラー細胞が活性化したりする効果があると言われています。そのフィトンチッドの量は午前 11 時頃に一番多く降り注ぐと言われています。」などと学生が説明します。

毎回同じコースでは飽きが来ますので、少し足を延ばして市民病院の近くまで歩く冬のコース（港島南コース）を開発しました。朝の陽ざしを感じられるコースで「横臥療法」を取り入れたコースです。

神戸ポートピアホテルにとっては、宿泊客へのサービスが目的ですが、このように地域のホテルの取り組みが、地域住民の健康増進の一役を担うことも出来るのではないでしょうか？現在、同島にある神戸医療産業都市をガイドしながら歩くウエルネスウォーキングも開発中です。

西村典芳（神戸山手大学）

神戸山手大学現代社会学部観光文化学科　教授

日本ウエルネスウォーキング協会　会長　日本ウエルネス学会　理事

'62 年熊本生まれ。近畿大学卒業後、大手学習塾に入社、２７歳のときに社内起業し旅行会社の経営に携わり、教育機関を対象に営業を展開し体験活動のノウハウを学ぶ。４４歳の時に「森林セラピー」と出会い学びなおしをするため、早稲田大学人間科学部に入学。卒業と同時に大学教員になる。その後、日本大学大学院総合社会情報研究科人間科学専攻修了し、現在、和歌山県立医科大学大学院医学研究科衛生学教室在学中。病気を予防し、心と体の健康のための新しいツーリズム、「ヘルスツーリズム」を研究し、地域の健康づくりを通じて活性化の手伝いをしている。他、自然体験活動指導者養成、食育講演会などさまざまな顔を持ち、幅広い年代に向けて健康づくりや 28 年にわたる合宿教育を通じて青少年育成活動などを行っている。

これまで多可町健康保養地事業、信州ウエルネスツーリズム研究所の「信州ウエルネスウォーキング」、神戸ポートピアホテルの「朝の森林浴散歩」などの事業に関わってきました。

地方では高齢化が進み、地域の歴史文化の継承が課題となっています。健康のために歩くことも重要ですが、ウエルネスウォーキングのコースをつくる中で、そこに住んでいる人の暮らしぶりや地域の歴史を直接聞いて伝えることが必要な時期に来ているのではないでしょうか？人びとの季節の食材や暑さ寒さを防ぐ工夫や受け継がれてきた独特の風習などをじっくりと見聞することが重要です。そのような魅力を伝えるのが「ウエルネスウォーキング」です。

2013 年、大学の公開講座から始まった六甲健康保養地研究会が、神戸市立森林植物園で毎月開催しています「ＫＯＢＥ森林植物園ウエルネスウォーキング」ですが、2015 年 8 月に開催された指導者養成講座を機に、兵庫県多可町や長野県信濃町、北海道など全国へと広がって来ました。そこで、ウエルネスウォーキングの普及や指導者養成及びコースづくりのアドバイスを行うために日本ウエルネスウォーキング協会が 2016 年 3 月に立ち上りました。それぞれのリーダーが、その地域のウォーキングコースを開発し、現在では 42 コースあります。ウォーキングを開催することにより、その地域が活性化し、健康寿命延伸に寄与できるものと信じています。

このようなヘルスツーリズムによる地方創生をしようという取り組みについてお話しをします。