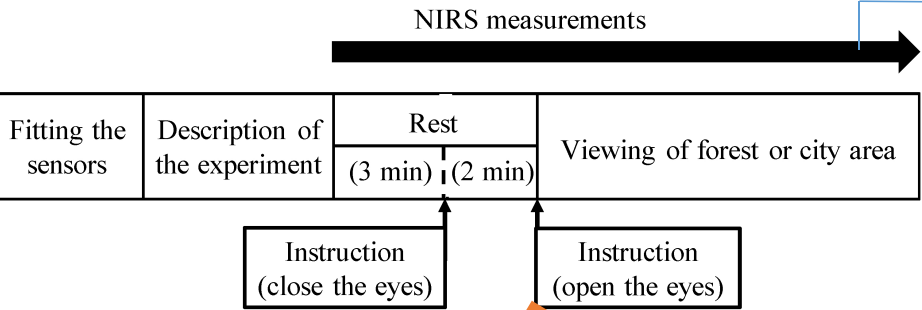
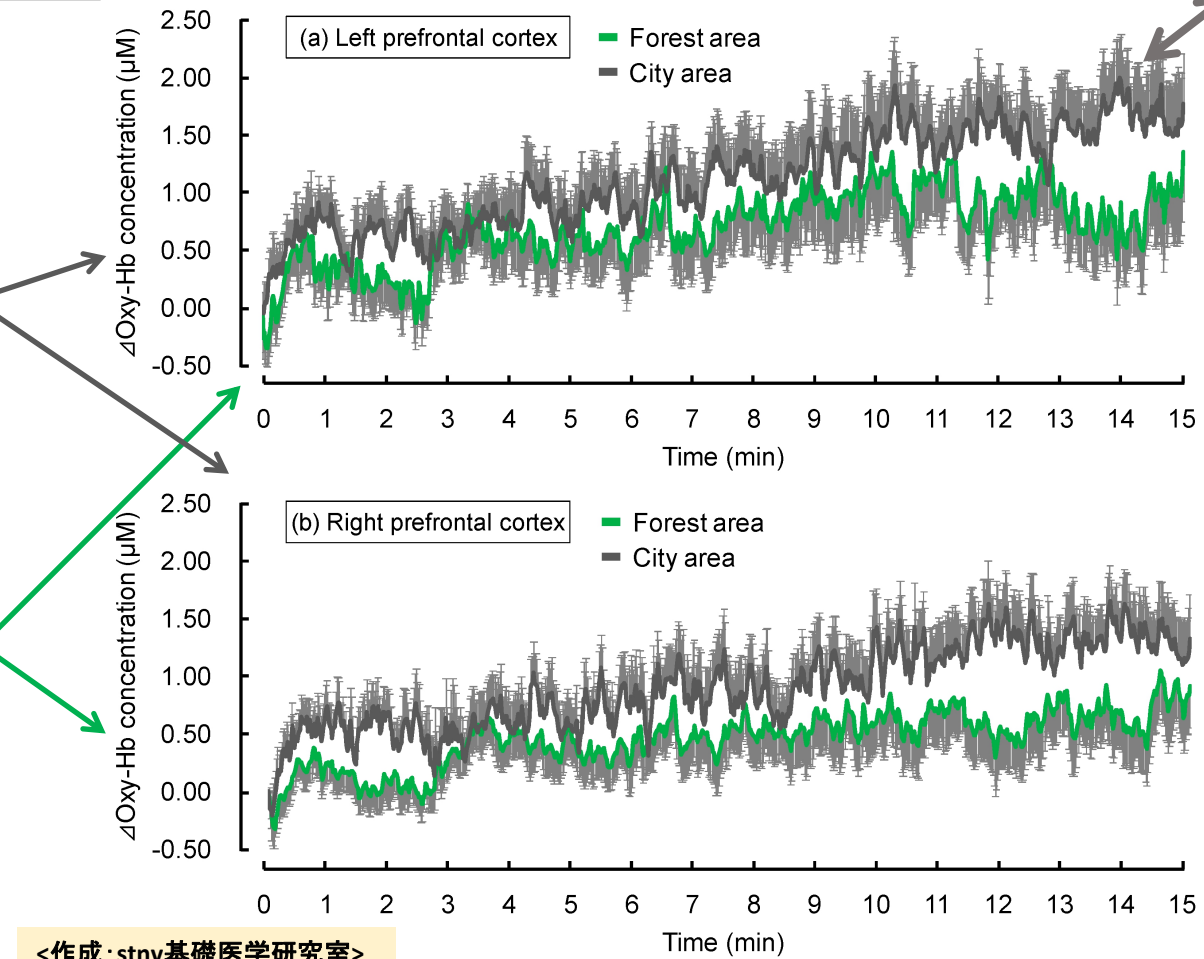
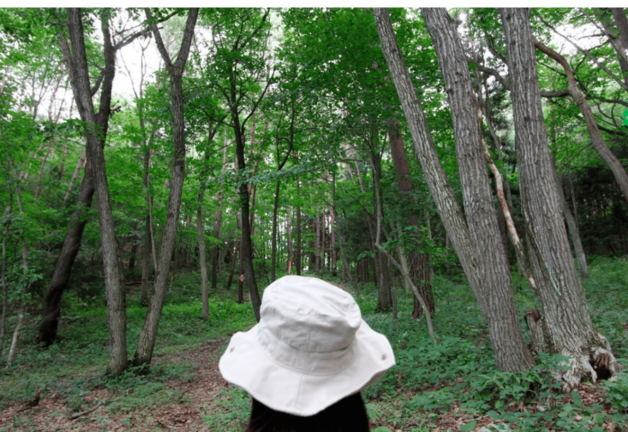


<出典> **Effect of Viewing Real Forest Landscapes on Brain Activity**

by Chorong Song ^{1,2,†}, Harumi Ikei ^{2,†}, Takahide Kagawa ³ and Yoshifumi Miyazaki ^{2,*}
 Sustainability 2020, 12(16), 6601; <https://doi.org/10.3390/su12166601>



同一人物は日を変え、それぞれの場所にて椅子に座って5分間の休憩を取り、そのうち最後の2分間は目を閉じ、その後目に開け、15分間にわたって目の前に広がる市街地または森林内を眺めると共に、脳の活動が連続的に計測された。



うつ病や犯罪が増えて当然とも言える環境を、現代人は作り出してしまった。

市街地の景観を眺めているだけで、大脳の前頭前野の血液還流量が必要以上に上昇していく。特に左半球の方が顕著である。
 (測定は、酸素化ヘモグロビン(oxy-Hb)のレベルを近赤外光の吸光度の変化によって捉えている)

快適さや利便性を追求した結果としての市街地の住環境なのであろうが、脳にとっては余計な情報処理を強要されることになり、過剰な精神的ストレスを生じることになった。
 都市部ほど死亡率が高く、各種疾患の罹患率も高い原因の一つである。

置くこと。個々における対策は、部屋にいろいろな植物を

