

### 事業概要

出雲大社参拝が自律神経機能検査などに及ぼす影響を科学的に検証した。それに基づいて観光ナビ（英語）を作成し、モニターツアーを実施し、商品化を行った。また、出雲の特産品にエゴマを加えることにより、付加価値を付けて新たな土産品を開発した。

### 1. 出雲大社参拝の科学的視点からの検証

参拝のコース 約1時間



出雲大社参拝前後で、参拝後では自律神経機能活動が活性化し、自律神経のバランスが改善する。

【1泊2日モニターツアー】

	1日目	2日目
午前		<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食</li> <li>瞑想</li> <li>出雲大社早朝参拝(自律神経機能検査)</li> <li>科学的検証、アンケート調査(POMS2日本語版など)</li> <li>心理カウンセラーまたは医師のミニレクチャーと個別面談</li> </ul>
午後	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホテル到着</li> <li>自己紹介、オリエンテーション</li> <li>科学的検証(自律神経機能検査など)、アンケート調査(POMS2日本語版など)</li> <li>心理カウンセラーまたは医師との個別面談</li> <li>ヨガin稲佐の浜</li> <li>夕食 薬膳料理</li> <li>アロマセラピー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食後解散</li> </ul>



瞑想

1泊2日のヘルスツーリズム開始前・終了後のストレス評価として、筋硬度計、唾液アミラーゼ値、唾液抗酸化力のすべての項目で有意差はみられなかった。自律神経機能検査では副交感神経活動が有意に増加し、POMS2日本語版でもネガティブな感情がポジティブな感情に変わっていた。



出雲大社早朝参拝

1泊2日のヘルスツーリズムは心身の健康維持、気分転換に有効である。

ヨガin稲佐の浜

### 2. 新たな健康に関連した土産品(ギフト)を作成



えごまブレンド茶の開発



えごま野焼きかまぼこの開発

エゴマを出雲の土産品に加えることにより、新たな土産品2品(エゴまブレンド茶、エゴま野焼きかまぼこ)を開発した。



出雲大社ヘルスツーリズムとしての旅行商品の開発

### 3. 観光ナビ(英語)を作成

### 4. 成果報告書の作成と報告会を実施



<http://www.kawamoto6ji.jp/izumotaisha/>

今回の事業のまとめとして、ヘルスツーリズムと健康増進、温泉の効用など、本事業の結果も入れて、一般向けに左記のような形で一冊の本としてまとめた。



本事業の成果について、一般向け、旅行会社向けに報告会を実施し、多くの意見の交換も行った。