

水の国、滋賀ウォークで認知症予防

今回ご紹介するのは…
新緑の湖東三山

西明寺



西明寺庭園

金剛輪寺



金剛輪寺庭園

「近江の苔寺」ともいわれる西明寺は、参道から庭園、本堂（国宝第一号）へと境内を進むごとに多種多様な苔に覆われた静かな空間が広がっています。自然との調和のとれた境内は凛とした



西明寺

新緑と静寂を楽しむ

この季節は、鮮やかな新緑と苔の深い緑がとも美しく、参道や石段はウオーキングにぴったり。寺院ならではの静謐な空間が心とからだを優しく包み込んでくれます。



→矢印は散策コース



百済寺



百済寺仁王門



金剛輪寺本堂

百済寺庭園

心にゆとりとやすらぎを

た空気に満ち、身を置くだけで心もゆったり。アメリカのニュース専門放送局CNNのウェブ特集で「日本の最も美しい場所31選」にも選ばれています。

観音様をご本尊とする金剛輪寺は、参道の両脇に並ぶ千駄地蔵尊が特徴的なお寺。本堂までは傾斜のついた石畳や石段が続き、生い茂る樹木や花々、自生する苔類を見ながら歩を進めることができます。茶室「水雲閣」（非公開）のある名勝庭園も見どころの一つ。



これからの季節は、さつき、紫陽花、睡蓮と季節の花が境内を彩り、豊かな自然とともに、「ほつ」と安堵できるあたかなやさしさを体感できます。



明寿院

素晴らしい眺望に出会える

百済寺は1400年前の創建と伝わる近江最古の寺院。山門（赤門）から本堂までの参道の長さが三山の中で最も長く、仁王門の大きな草鞋も特徴。池泉廻遊式

【ウォーキングによる身体反応（市販血圧計）】



Aさん
(50代女性)

- 出発前 血圧 高131 低79 心拍数67
- ウォーク後 血圧 高112 低59 心拍数78

三山とも凜とした新鮮な空気と緑の木々の中で、心穏やかな時間を過ごすことができました。



Bさん
(60代男性)

- 出発前 血圧 高142 低93 心拍数87
- ウォーク後 血圧 高132 低90 心拍数102

それぞれの本堂を目指して、なだらかな石段をゆくりと登り歩きましたが、少し疲れました。健康を意識すると気持ちの良いウォーキングですね。

の本坊庭園は寺社庭園では県内最大級。遠望台からは湖東平野、琵琶湖、比叡山まで一望でき、別名「天下遠望の名園」ともいわれています。百秒余韻の長さや音色が美しい昭和30年製造の名鐘もぜひ体感してください。

今回ご紹介した湖東三山には多くの国宝や重要文化財があります。静かな空間に身を置き、目で楽しめ、肌で感じ、心をうるおす、やすらぎの湖東三山ウォーキングをお楽しみください。



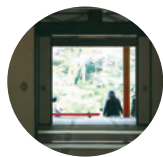
天下遠望の名園

取材協力

- ・龍應山 西明寺 犬上郡甲良町池寺26 TEL.0749-38-4008
- ・松峰山 金剛輪寺 愛知郡愛荘町松尾寺873 TEL.0749-37-3211
- ・釈迦山 百済寺 東近江市百済寺町323 TEL.0749-46-1036

「やさしい緑の桃源郷湖東三山」

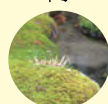
今回のエクササイズ実習地として共通した環境は新緑です。人の五感が一番安定する場所と色は、緑に囲まれた環境の中におかれた時だと言われています。県下の湖東三山とともに、手入れが行き届いた境内、苔むす石に囲まれた本堂への坂道、寺の置かれた環境の静けさと空気の清浄さの中で、目を閉じ耳を澄ましてゆっくりと五感で呼吸をしてください。きつと第六感目の直感力が研ぎ澄まされることでしょう。



認知症予防 エクササイズ

「新緑に包まれる 心のゆとり湖東三山」

場所 西明寺境内
金剛輪寺境内
百済寺境内



ウォーキングに適した場所としてはいずれも山門から境内に至る参道の傾斜と石段に特徴があり、一歩一歩、歩幅を大きくして楽しんでください。どこをとっても短時間で歩けますが歩いた後の呼吸および心拍数は、平地で早歩きをした時の状況に類似しています。異なる点は周辺の木々の緑と石垣や石段に自生している苔類から感じる深い緑が優しく五感のバランスと心の落ち着きを取り戻してくれます。お庭の池めぐりで心を休める時、池の鯉が水面を叩く水音と波紋が静けさをより深く感じさせてくれます。湖東三山のお寺さんは、すべての生き物に必要な心のゆとりと自らを振り返るひとときを思い出させてくれる好適地だと言えます。