秘められた健康効果

海には、海から得られる食糧やエネルギーを超える、目に見えない産物があります。科学的にも証明されていると多くの人が直感的に知っているでしょう。

水の近くには、汚染された空気が少なく、太陽の光/ビタミンDが多い、運動など、他の自然療法にも関連するような多くの恩恵がありますが、限りがあるようです。水生環境とその周辺、特に海で過ごす時間は、緑の空間よりもポジティブな気分を誘発し、ネガティブな気分とストレスを大幅に減らすことが一貫して示されています。海の景色でさえもメンタルヘルスの改善に関係しています。

医師の診断：自然に基づく処方箋

沿岸環境は私たちの健康、体、心を改善することが示されています。それでは、医師は自然に基づく「青い処方箋」の発行を開始すべきでしょうか？海岸、河川、内陸湖などの「青いインフラ」は、肥満、運動不足、メンタルヘルス障害などの公衆衛生上の大きな課題への取り組みにどのように役立つのでしょうか。

水辺の近くに住む人は、週に300分以上歩く傾向がある。

海のめぐみ
OCEANS' BOUNTY

地球の人口の50%

沿岸から200km以内に住んでいる