

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第19回 靴とリュックサックに投資しよう

歩行習慣のためには、靴とリュックサックに投資しましょう。ハイヒールやスリッパで十分な歩行ができないのは当たり前です。形や色、素材、機能など様々なウォーキングシューズがありますが、気に入ったものを探して、多少高価でも購入しましょう。靴への投資はフィットネスクラブへの入会金や会費に比べたら安いものです。高い靴を買うと元を取ろうと歩行へのモチベーションが高まります。扁平足や外反母趾などの人は靴専門店で購入するウォーキングシューズを探しましょう。

リュックサックも大切です。多くの人が手提げかばんで通勤や買い物します。しかし、手提げかばんを持つとその腕が振れませんし、重いと身体が左右に傾きます。また、階段などでバランスを崩して転倒したときに、両手が使えず大怪我をするリスクが高くなります。靴と同様にリュックサックにも投資してください。ビジネス用、買い物用、旅行用など複数用意した方が良いでしょう。男性は休日の手ぶらで歩行できますが、女性は小物入れが必要という人

が多いようです。その場合は、小さな手提げかばんよりも小さなリュックサックを選ぶようにしてください。

リュックサックの効用は、転倒した際の大怪我予防以外にいくつかあります。まずは、歩行時にしっかりと両手を振れることです。肘を軽く曲げて後ろに大きく引けるので、上半身をひねることにつながります。

人間の歩行動作とは、ロボットが直線的に進むのとは違い、骨盤の捻転運動です。マリン・モンローがお尻を振って歩いたように骨盤を捻転することで推進力が得られます。競歩をイメージしてほしいのですが、ある程度早く歩くためには上半身をひねる動作が必須です。しかし、手ぶらリュックサックでないとこの動作はできません。

歩行には、下半身だけでなく上半身の筋肉も使います。胸や背中中の筋肉も鍛えられ、将来の誤嚥性肺炎ごえんせい予防にもなります。同じ時間、同じ距離を歩いても上半身も使うとエネルギー消費量は5割増しです。靴とリュックサックへの投資を惜しまず、楽しく安全に歩いてください。

納税

NOUZEI GEPPU

月報

12

個人版 No.888

DECEMBER
2021

● 税務相談室

● 対話でわかる

消費税の軽減税率制度(インボイス編)

● 事業所得者のための決算のポイント

● 令和3年度 大阪国税局管内納税表彰受彰者



納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで