

# 毎日歩けば歩くほど 頭も体も健康になる！



江戸時代の庶民は  
3万歩歩いていた

江戸時代の人たちは、今の人よりも6倍くらい歩いていたそうです。

よく「一日1万歩、歩きなさい」といわれますが、江戸時代の庶民はだいたい3万歩は歩いていたそうです。

明治や大正時代の人たちもやつぱりよく歩いていて、当時のサラリーマンは、江戸時代の庶民と同じくらい歩いていたといわれています。

血流は、歩くことで良くなります。「第二の心臓」といわれる、ふくらはぎの筋肉は、収縮することでポンプのような役割をして、血液の循環を良くしてくれます。歩くと、ふくらはぎを使うことになるので、足から心臓に血液を押し戻すのを手伝ってくれて、血流が良くなるのです。

また、手や足を使うと、脳

歩には当然及ばず、万歩計をつけて測つてみたら、良くても6、7千歩くらいでしょう。

たくさん歩くことで  
頭は劇的に良くなる

脳を健康に保つには、十分な血流が欠かせません。なぜなら、脳内の神経細胞は、血流不足に弱いからです。

歩くことは、神経間のネットワークを活性化させる方法でもあり、神経細胞の数を増やす方法もあります。

本を読むと、それまで知らなかつた知識を得られて、新しいアイディアが浮かんできたりしますが、それと同じようなことが、実は、歩くということでも得られるのです。

歩くことに慣れたら  
「ながら」歩きしよう

内の神経細胞も刺激されて、神経細胞から「シナプス」と呼ばれるつなぎ目が伸びて別の神経細胞につながり、新しい回路が作られます。

と、プラスアルファの効果がある。それは、「歩きながら頭を使う」ということです。

国立長寿医療センターの研

究によると、「50から3ずつ引く計算をしながら歩く」「しりとりをしながら踏み台昇降をする」といった「ながら運動」で、認知機能が改善されることが証明されています。

川柳が好きな人は視界に入つたものを題材に川柳を詠みながら歩き、カラオケが好きな人は好きな歌を歌いながら歩き、計算が好きな人は通りかかるた車のナンバーを足したり引いたりしながら歩けば、さらに良い頭の体操になります。

ただ歩くだけでも、頭の健康に十分な効能がありますが、さらに歩き方を工夫する「ながら歩き」で頭も体も若くなくなるでしょう！

長尾和宏（ながおかずひろ）

医療法人社団給和会理事長、長尾クリニック院長。日本慢性期医療協会理事、日本ホスピス在宅ケア研究会西国際大学客員教授。著書に「病気の9割は歩くだけで治る!」「90歳まで元気で生きる人の7つの習慣」など。

# 文字の大きな クロスワード

これが原寸大  
見やすい!  
17 14  
去年と  
比べ  
時間が  
かかります  
世界3大珍味の一つ  
でプチプチします  
陽気になつた  
キミカゲソウも咲く

## 見やすい!

読みやすい!  
目にやさしい!

断トツの面白さ!

夢の10連休のクロス 「あ」が入るクロス

母の日のクロス 英語力を試すクロス

平成の芸能界のクロス

全62問

家電やブランド品、現金! グルメも!!

## 豪華プレゼント

応募〆切は  
たっぷり!  
2019  
5月号  
¥500

## 7月15日

大好評!

●文字が大きいし楽しいし賞品もうれしい。  
いいこと尽くしのクロス、大好きです。  
子供のようにワクワクします。  
●発売日が待ち遠しくて、  
子供のようにワクワクします。



大きな文字  
5 でかい文字  
が最高だ!