

文字の大きなインタビュー

元気な長生きをする人の 毎日歩く！生活習慣



長尾和宏（ながおかずひろ）

医療法人社団裕和会理事長、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理事、日本尊厳死協会副理事長、関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。

朝一番の散歩が睡眠の質を上げる

幸せな人生には、良質な睡眠が欠かせません。睡眠が良くなれば、心にゆとりが出て、人にも優しくなり、考え方もポジティブになります。

睡眠に深く関係するのが、「メラトニン」というホルモン。メラトニンは、光を感じると分泌量が減るので、日中はそんなに分泌されず、夜になると急激に増え、真夜中にピークを迎えます。そうして、体内時計を調節しています。体内でメラトニンが増えると、「夜が来たよ」という合図になり、脈拍や体温、血圧などが低下して、自然な眠りが訪れるのです。

メラトニンのためには5分でも10分でもいいので、朝の散歩をすることが大切です。

朝の散歩で、光を浴びて、メラトニンの分泌をストップし、夜にメラトニンがしっかりと出るように備えると、自ずと、よく眠れるようになります。

胃腸の健康のために歩きましょう！

胃腸の働きをコントロールしているのは、自律神経です。自律神経には、緊張・ストレスのあるときに動く「交感神経」と、リラックスしたときに動く「副交感神経」があり、この2つのバランスが乱れると、胃腸の働きも悪くなります。自律神経の働きを良くするにはどうしたらいいかとい

うと、歩くことに尽きます。「野菜をたくさん摂ったほうがいい」「ヨーグルトもいろいろ」など、便秘に効く食べ物をよく耳にするでしょう。

確かに「何を食べるか」としても大事。とはいえ、食事だけでは限界があります。やっぱり歩かないとダメなのです。

歩いてこそ、自律神経が活性化されて、胃腸のぜん動運動が自然に活発化するのです。歩けば腸が動く。ごくごく単純で簡単なことなのです。

しっかり歩くことは二石四鳥の全身運動

歩くことは、単に手足を動かすだけではない、全身の運動です。まず、腕を振れば、胸の筋

肉や背中など上半身の筋肉を使います。首を支えるので、首まわりの筋肉も使います。

また、肺も使いますし、心拍数も上がるので、循環器系、呼吸器系の軽い負荷運動でもあります。

それから、股関節やひざ関節をはじめとする関節の運動でもあります。

最近よく、「かかと落とし運動」や「ふくらはぎのストレッチ」が体に良いとかいわれますよね。歩けば、かかともおろしますし、ふくらはぎも動かすのでストレッチになります。

ストレッチも筋肉運動も関節運動も、肺や循環器の運動も含んでいるのが、歩行。一石二鳥どころか、三鳥も四鳥もあります。

2019年7月1日発行
(隔月1回1日発行)
第4巻第4号通巻第21号

文字の大きな

クロスワード

2019
7月号
¥500

応募メ切は
たっぷり!

9月15日

3
1
塩をかけてかぶりつき、シヤクシヤクと食べて種をプツ!と
十分でないこと
原寸大

ルーペがなくても大丈夫!

見やすい!
読みやすい!
目にやさしい!

●見やすくてわかりやすい。
次のページをめくるのが楽しみ!
●本当に文字が大きくて、
安心+楽しい+解きやすい、
出会えてよかった!

令和の夏は
クロスで勝負!

暑さも吹き飛ばオモシロさ!

解きごこち
最高!

カラー特集
絵を見て遊ぶ
「脳活パズル」

- 夏の季語のクロス
- たまご料理のクロス
- 実家に帰省しようクロス
- スリーヒントクロス
- あっちとこっちのクロス

全62問

家電やブランド品、現金!グルメも!!

豪華プレゼント



文字の大きなクロスワード... 7... でっかい文字が最高だ!