

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1回 病気の9割は歩くだけで治る!?

はじめまして。私は61歳の尼崎の町医者です。今月から「歩く」ことについて書かせていただきます。

私は病気を問わず、歩く効用を説いています。糖尿病や高血圧などの生活習慣病はもちろん、気管支喘息や膠原病などの免疫系の病気、さらには逆流性食道炎や過敏性腸症候群など消化器系の病気の人にも、歩け歩けと。うつ病や不安神経症、認知症の人にも毎日歩いてねと、まるで壊れたテープレコーダーのようです。変形性腰椎症や骨粗しょう症の人は動ける範囲で十分です。すると「先生、本当に歩いただけで病気が治りました!」と報告してくれる人がおられ、喜びあう日々です。

ある日、山と溪谷社から「歩く本を書かないか」という提案が舞い込みました。「死」の本ばかり書いてきた私はすぐに応じました。すでにデューク更家氏などの専門家や著名な医師による歩行本が世に溢れていましたが、自院の患者さんに渡す説明書のつもりで自分流の歩行本を書きました。

これが後にベストセラーになった『病気の9割は歩くだけで治る!』という本を出版したきっかけです。「9割」という数字は誇大広告かもしれませんが、意気込みだけはやはり「9割」なのです。実際、ウォーキング習慣で多剤投薬から脱出できた人やうつ病が治った人、認知症が進行しない人がたくさんおられます。

私自身、恥ずかしながら医者の不養生で年々メタボ腹が進行中です。腹囲が88センチもあるのに腕や足の筋肉量が減るサルコペニアも加わっています。さらに慢性的腰痛のため座ることが辛い時もあります。それにしても我が人生にジリジリと迫りくる老化現象にどう向き合えばいいのか。そう、だ、「歩く」という手がある! ちよつと奮発して買ったウォーキングシューズとリュックサックと一緒に、こまめに歩くことを心掛けています。

歩くことには皆様が想像する以上の可能性があるので。次回からは、そのメカニズムを分かりやすく解説していきます。

納税月報

2020.April
No.868

4

税制改正講演会

「令和2年度税制改正等について」

3月決算法人の法人税申告のポイント(後編)

令和2年4月からの改正債権法の適用項目について



e-Tax利用推進運動実施中!

申告・届出・納税もパソコンで