

A or B あなたは

どっち？

A



- 歩く速度が以前より遅くなった気がする
- すり足で歩くためか、ときどきつまづく
- 車での移動が多い
- 週末は家でじっとしていることが多い

B



- 周囲より歩くスピードが速い
- ときどき姿勢をほめられる
- 座ってテレビを見ている時間が短い
- ちょっとした距離なら歩いていく

歩くとなぜ
脳にいいの？

キーワードは「認知症」と「セロトニン」です。

長尾和宏
(長尾クリニック院長)

ながおかずひろ◆1958年、香川県生まれ。医学博士。東京医科大学卒業。大阪大学第2内科入局。1995年、長尾クリニック(兵庫県尼崎市)開院。予防医療、在宅医療・介護に関してメディアで発信している。「病気の9割は歩くだけで治る!」(山と溪谷社)、「平穩死できる人、できない人」(PHP研究所)など著書多数。

脳が喜ぶ歩き方1

普段+10センチの歩幅を意識



「歩く姿勢を変えましょう!」といきなり言われても体にしみついたものですし、難しいですね。そこで、思い出していただきたいのは、認知症になりやすい人の歩き方の特徴です。一つは歩く速度が遅いこと、そして歩幅が狭いことが挙げられていました。

これらを解消する最善の方法が「普段^{プラス}+10センチの歩幅」。正確に10センチである必要はありません。いつもより半歩前に足を出すつもりで歩いてください。かかと着地がうまくできるようになると、足をラクに前へ出せます。歩幅が広がってくると、自然に歩く速度も速くなってきます。

Aの項目に2つ以上当てはまった人は……
認知症になる
リスクを
かかえています!



「歩く速度と年取は比例する」というと「ウソだ!」と思うでしょうか? しかし、これは本当です。
「歩き方を見れば病気になるかわかる」といわれると「ホント?」と疑ってしまいますか? でも、これも事実です。
以前よりも歩くスピードが落ちた、歩幅が狭くなった、家の中でよくつまずく、出歩く機会がめっきり減ったと感じている方は脳の病気になる認知症になるリスクが明らかに高いのです。

Bの項目に2つ以上当てはまった人は……
健康と幸せ
どっちも
手に入る人です!



反対に、正しく歩くと、血流が促進されるだけでなく、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、仕事のアイデアが浮かんだり、良好な人間関係を築けたりと、幸せに向かって力強く進んでいくことができます。
「たかが歩行」ですが、「認知症」や「セロトニン」というキーワードと大いに関係してくる以上、人生を決定するほどの影響力があるということですから。是非ともここで「脳が喜ぶ歩き方」を学んで、幸せを手に入れましょう!

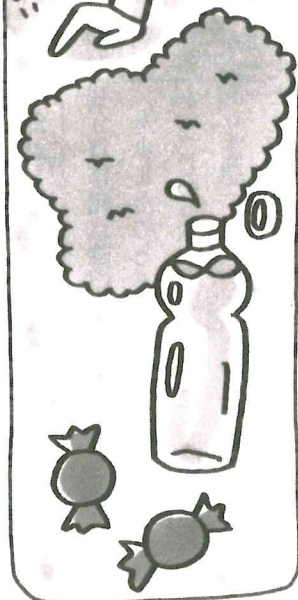
脳が喜ぶ歩き方3

ムリせず休む



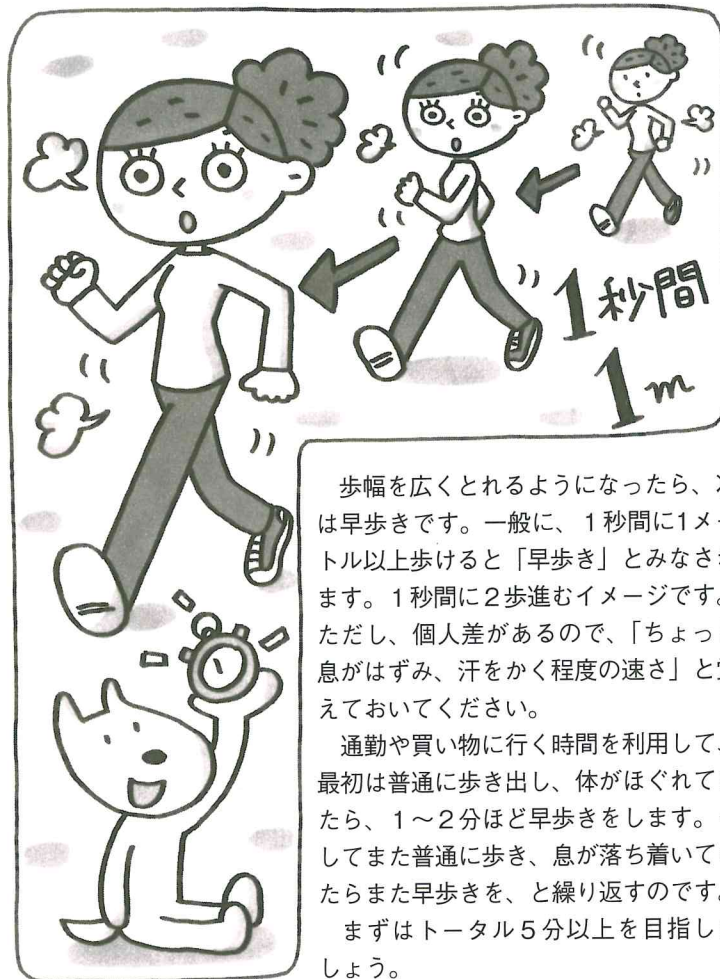
歩くことはいちばん安全な運動ですが、長年の体のクセが表に出て、膝まわりや足首、足の裏、すねなどに不調が出てくる場合があります。そんなときは、ムリをせずに休みましょう。「痛い」「苦しい」「今日はゆっくりしたい」と想いながらムリして続けても脳は喜んでくれないのです。

そればかりか、痛みをガマンして歩き続けると、痛いところを無意識にかばってしまい、歩く姿勢が乱れて別の故障を生んでしまいます。痛みがなかなか治まらないようなら、整形外科やスポーツドクターに相談しましょう。



脳が喜ぶ歩き方2

ときどき早歩きをする



歩幅を広くとれるようになったら、次は早歩きです。一般に、1秒間に1メートル以上歩けると「早歩き」とみなされます。1秒間に2歩進むイメージです。ただし、個人差があるので、「ちょっと息がはずみ、汗をかく程度の速さ」と覚えておいてください。

通勤や買い物に行く時間を利用して、最初は普通に歩き出し、体がほぐれてきたら、1~2分ほど早歩きをします。そしてまた普通に歩き、息が落ち着いてきたらまた早歩きを、と繰り返すのです。

まずはトータル5分以上を目指しましょう。

脳を壊す 危ない習慣

たった1分! 脳の休ませ方

ゲームは脳にいい!?

歩くとなぜ若返るのか?!

糖質制限で脳がピンチ!



◆ 第2特集 ◆

顔を見れば
不調がわかる!

定価420円