

いつもの通勤を、ワークアウトに変える!

Tarzan®

30th
Anniversary



速

毎日1万歩! RUNより凄い

「歩く」 の真価。

INTERVAL TROT

疲れも、不調も、アーチが原因!?
ズバリ、解消!

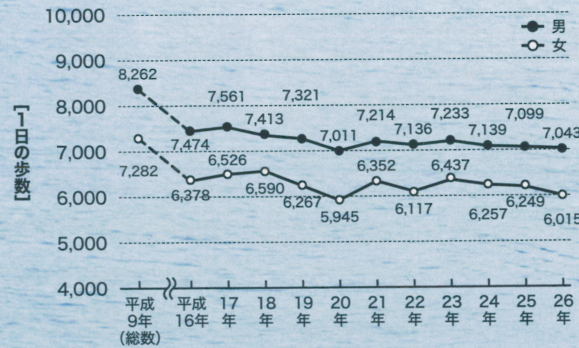
足と靴

WALK!

3/24 2016 No.691 550YEN 特別定価

©2016 Tarzan Inc. All rights reserved. 毎月発行 毎月定価 550円(税別) 2016年3月10日発行

自ら移動するか否か。これが動物と植物との最大の違いだ。
 さらに動物の中でも2本の脚で長時間移動する生き物は、ヒトのみ。
 広い視界を得て両手は自由、軽快な歩行は移動の基本。
 その基本が今、危うい。日本人は確実に歩かなくなっているのだ。
 車に電車で動く階段に動く歩道、世の中とかく便利になりすぎた。
 それはどうした？とどこ吹く風のあなた、
 歩くななんて当たり前のことだから、運動じゃないと思っていないか？
 とんでもない。ウォークはランに負けない恩恵をもたらす立派な運動。
 おろそかにすれば近い将来必ず後悔することになり、
 今日から歩き出せばいいことづくめ。そう、気づいた者勝ちなんです！



時代が下るにつれ、日本人は歩かなくなった？

「国民健康・栄養調査」による日本人の平均歩数の経年変化。平成16年以降は20代以上のデータ。平成9年のデータは全年代の総データ。ここ10年で1日約400歩減少している。

歩く

**RUNより凄い!?
 カラダが変わる
 「歩き」の効力。**

質のいい歩行には、ランニングをも上回る効果あり。お年寄りのものと思っているあなた、後悔しますよ。

Run < Walk !?

ベスト16,000円、L/Sトップ9,000円、シューズ12,000円、以上ナイキ、©ナイキ カスタマーサービス ☎0120・645377、パンツ (F.C.R.B.) 24,000円、©ソフ ☎03・5775・2290。

Why Walk?

腸内環境のバランスが整う

「歩行と腸内環境に関する研究はありませんが、仮説としてウォーキングで腸が刺激され、腸内環境が改善することは十分考えられます」（長尾さん）。ストレス社会の現代病、過敏性腸症候群（IBS）の改善も期待できそう。



Why Walk?

免疫力アップにもひと役買う

ウォーキングで腸内環境が整うとする。腸内環境は免疫力に密接に関わっているため、その結果、免疫力がアップする可能性は高い。「がんの患者さんに漢方を処方し毎日歩くことを勧めたことがあります。その結果2か月ほどで、腫瘍マーカーが20分の1に下がりました。また、毎日歩いている人は不思議なほど風邪をひきません。データはありませんが、リンパ球の活性度が上がっている可能性は高いと思います」（長尾さん）。

Why Walk?

ウォークはランより安全!

マラソン大会ではときに心肺停止の状態に陥る人もいる。「走るというのはレベルの高い運動。最初は心肺や膝などに負担の少ないウォーキングを継続することをおすすめします。物足りなくなったらジョギング、ランと移行していけばいい話。いきなりトップギアで走り出す必要はありません」（長尾さん）。

Why Walk?

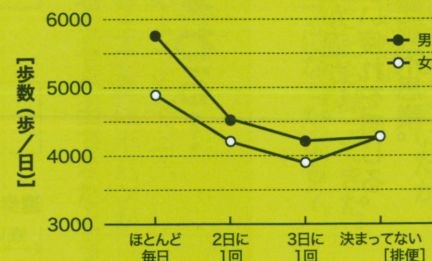
体内時計のリズムが整い、不眠解消

「睡眠医学の観点から見れば、早朝に歩くことは非常に有効。朝の光が脳にある体内時計の中枢に働きかけて、約15時間後、睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されます。ウォーキングで副交感神経の機能も高まるので、自律神経のバランスも整い質のいい睡眠がとれるようになると考えられます」（長尾さん）。

Why Walk?

5000歩で快便生活が実現

毎日排便がある人は1日の歩数が5000歩以上。これが4000歩になると2日に1回、3日に1回と頻度が低下。「一般的に運動は結腸がんの予防に繋がることが指摘されています。運動によって胃腸での停滞時間が短縮されることがその理由です」（森さん）。便秘予防には1日5000歩以上が望ましい。



Why Walk?

30分以上歩かないと糖尿病に?

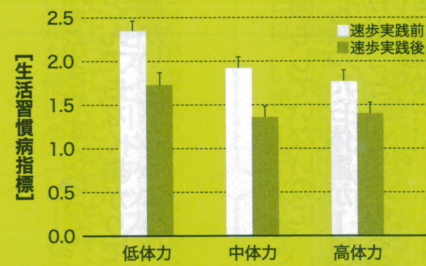
1日の歩行時間が30分未満の人は、2時間以上歩く人に比べて糖尿病のリスクが1.23倍高かった。これは国立がん研究センターの大規模調査によって明らかにされた数値。「食事による血糖値の上下動は、歩くことで低くなります。毎日歩き続けることで体重が減って、BMIが25以下になると、血糖値はみるみる下がっていきます」（長尾さん）。



Why Walk?

近い将来のメタボを予防

5か月のインターバル速歩で生活習慣病の罹患率の指標が軒なみ低下。「体力の低い人ほど生活習慣病指標の低下の割合が多いことが分かります。指標が低下すると逆転するように体力は上がっていきます」（能勢さん）。

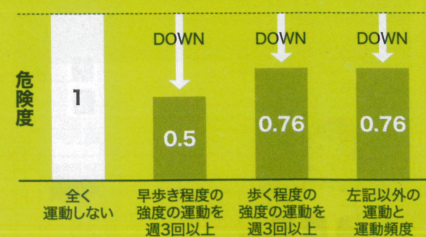


資料提供/能勢 博

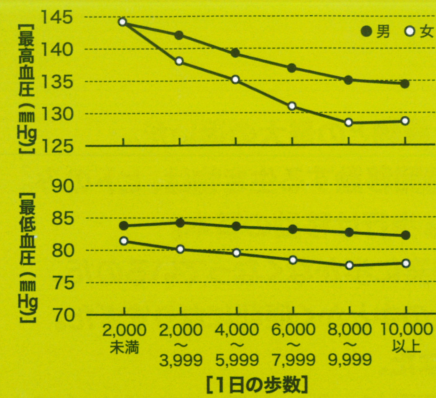
Why Walk?

20代から注意! 異常タンパクの蓄積を防ぐ

アルツハイマー型認知症の原因は、異常タンパクの脳への沈着。「最近の研究では20代から沈着が始まっていることが分かっています。その異常タンパクは歩くことで取り除けるのです。とくに歩きながら計算をする、川柳を作るといったデュアルタスクが有効とされています」（長尾さん）。



運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度。Laurin 5 (2002)



Why Walk?

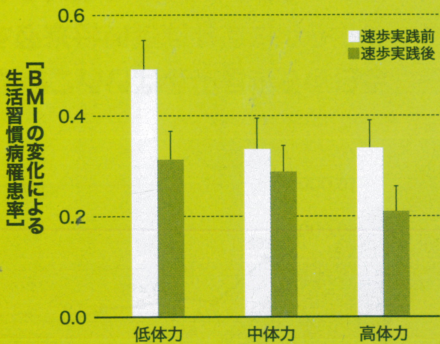
歩けば歩くほど血圧が低くなる

上のデータでも分かる通り、1日の歩数が多い人ほど血圧は低い。1回の歩行でも血圧降下作用はあるという。「以前、ウォーキングイベントに参加した人の血圧を計測したところ、全員がウォーキング前に比べて10~20程度低下していました」（長尾クリニック院長・長尾和宏さん）。

Why Walk?

体重&体脂肪が減る

20ページで紹介するインターバル速歩を5か月間行った結果、BMIが下のグラフのように変化。そのメソッドの提唱者、信州大学教授・能勢博さんによれば、「4か月くらいになると体脂肪が減って脚の筋肉のラインが見えるようになり、入らなかったズボンもスルッと入るようになります」。

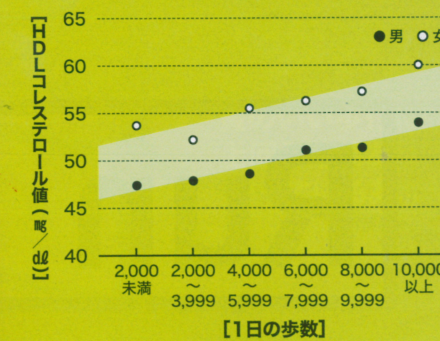


資料提供/能勢 博

Why Walk?

善玉コレステロールが右肩上がり

HDLコレステロールの別名は「善玉コレステロール」。数値が高いほど健康状態がよいということを示す。「HDLは血管壁に沈着したコレステロールを取り除き、肝臓に運ぶ働きがあります。結果的に動脈硬化の予防に繋がるといえるでしょう。男女ともに1日の歩数が多い人ほどHDLの値が高いことが分かっています」（東海学園大学教授・森梧さん）。



「1日の歩数」とHDLコレステロールの関係 (厚生省, 1991)

知れば歩きたくなる、ウォーキングの11の効用。