

健康ステーション

ベストセラー 5分でわかる健康法

来年には新幹線で北海道に行ける時代がやってくる。しかし、振り返れば、昔の旅はすべて「徒歩」だった。今では考えられない距離を、てくてく歩いてきた昔の人は、当然現代人より健脚で健康だった。歩くことが健康の原点なのだ。

体も脳も心も健康に

日本でも、朝の公園などでウォーキングをする人たちの姿を見かけることが、珍しいことではなくなった。しかし、具体的に「なぜ健康にいいのか」「どんな症状に効果があるのか」を知っている人は少ない。

そこで今回紹介するのが、『簡単、無料で医者いらず、病気の9割は歩くだけで治る！ 歩行が人生を変える29の理由』（長尾和宏著、山と溪谷社刊）。

兵庫県尼崎市にある長尾クリニックの院長である長尾氏は、数多くの著作で知られる開業医。その豊富な臨床経験から、現代人のあらゆる病気や不調の大半が「歩かない生活」が要因となっており、積極的に歩くことで改善が可能であることを突き止める。

対象となる病気や症状は別表の通り。いくつか当てはまる読者も少なくはないはずだ。

では、どんな歩き方をすれば効果的なのだろう。本書が推奨する歩き方をいくつか紹介する。まずは姿勢。おへその下あたりを意識し、胸を開いて肩甲骨を寄せる。そして骨盤をやや前傾させることで、「正しい姿勢」が完成する。この状態で、ひじを後ろに引くイメージで歩くこと上半身の筋肉が鍛えられる。次に「脳」だ。ただ歩くだけでなく、考え事をしながら歩くことで、脳の老化や認知症予防に役立つのが、長尾式歩行術。著者が勧めるのは「川柳」だ。同じ五・七・五でも、季語を必要とする俳句より簡単な川柳は、歩きながらの頭の体操に最適。言葉を探しながら歩いていると、歩くことが「苦行」ではなくなってくるのだ。

他にも、お気に入りのウォーキングシューズを買い、手ぶらで歩く、「限界」の半分のスピードで歩く（など）、



「簡単、無料で医者いらず、病気の9割は歩くだけで治る！ 歩行が人生を変える29の理由」（長尾和宏著、山と溪谷社）1200円＋税

病気や不調の大半が「歩かない生活」要因

- 「歩くこと」で得られる健康効果
- ・高血圧、糖尿病、脂質代謝異常症などの「生活習慣病」の予防と改善
 - ・がん予防
 - ・関節や筋肉など「運動器」の強化
 - ・気管支喘息（ぜんそく）、膠原（こうげん）病、脳過敏症などの「免疫系疾患」の予防と改善
 - ・不眠や鬱などの改善
 - ・認知症予防
 - ・介護が必要になりつつある「要支援」の状態改善
 - ・セロトニン（幸せホルモン）の分泌促進

毎日続けやすくなる工夫が紹介されている。

もう一つ、著者が強調するのが、精神的側面での改善効果だ。歩くことで「セロトニン」「ノルアドレナリン」といったホルモンの分泌が促進される。これらが脳内で充足されると、人は幸福感が湧く。セロトニンが「幸せホルモン」の異名を持つのもそのためだ。

歩くだけで、体も、脳も、心も健康になるのだから、やらない手はないといつも。

「歩くのがいいことはわかっていても、国はそれを勧めたりしません。なぜなら、病人が減れば医療費はもちろん、莫大（ばくだい）な税金が減って国も困るから。町医者が医療業界と国を批判することが大変面白く感じて、この本を作り出した」と語るのは、編集を担当した山と溪谷社の高倉氏。

江戸時代の人は、現代人の6倍の距離を歩いていたという。昔の人にできて、現代人にできないはずはない。6倍は無理でも、2倍、3倍をめざして、まず第一歩を踏み出すことが重要なのだ。

（竹中秀二）