

憧れの人まねて歩く

年収が高い人ほど歩くのが速い、歩幅が狭い人は認知症になりやすい……。歩行と人生、社会をテーマに様々なデータや研究を紹介する。年代別にまとめた「幸せになる歩き方」は、毎食後に15分、仲間とおしゃべりしながらなど、すぐに実践できるものばかりだ。

兵庫県尼崎市の開業医である著者は、患者から「薬が欲しい」と言われても、「その前に歩きましょう」と、まずは歩くことを勧めている。歩行は「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニン

の分泌を促す。習慣にすることで、みるみる回復する患者を多く診てきた。診察室では、患者を歩かせ、状態を判断する「歩行診断」を行う。「できるだけ背筋を

伸ばして。モデルさんになっような気持ちで」。憧れの人歩き方をまねて楽しんでほしい、習慣化を促している。

本書では、著名人の歩行を分析している。オバマ前米大統領の場合、着地の時にまっすぐに伸びた膝が、若々しく、洗練された印象を与えろという。「歩き方は人生の履歴書」が著者の持論だ。

続けるには無理をしないことが大切と説く。1日5分から、家の中をうろろろするだけでもいい。自力で立てなければ、ベッドに座って足踏みするだけでもよい。天気が悪ければ休んでもいい。「1日何歩と難しく考える必要はない。自分なりに格好良く歩くのがいい」と助言する。



長尾和宏さんの

くらし本



1200円(税抜き)
山と溪谷社

ATSU

金利

0.001	
0.001	
0.010	☆
0.010	
0.010	
0.010	☆
0.010	
0.010	
0.010	☆
0.200	
0.001	
0.001	
0.001	☆
0.010	☆
0.010	
0.010	
0.010	☆

月実行分) >

銀行(12月実行分)>

3年後見直し)
0年後見直し)

期預金は12月22日現
です。☆は平均利回
消費税率は

U-2000

2000円以下のスクレモノ



■テープすっぱり 「テープカッター<カルカット>(クリップタイプ)」(コクヨ、希望小売価格388円税込み)