

現代病 手軽に防ぐ

芦屋

近い距離でも歩かずに、バスやタクシーをつい利用してしまう——夏場は特にそういう人も多いはず。歩くことは健康にいいと分かっているも、当たり前すぎて軽くみてしまいがちだ。

兵庫県尼崎市の長尾和宏・長尾クリニック院長は、どの患者にも歩くことを勧めている。理由は三つ。①免疫力が高まる、②自律神経が整う、③「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが脳内で増える。



■「がん」「認知症」と歩くこと

それにより脳と臓器が活性化し、若さが保たれる。糖尿病や高血圧などの生活習慣病だけでなく、がんや認知症のリスクを減らす効果もあるという。手軽で無理のない運動は、まさに健康の原点だ。

講座では、がんや認知症といった現代病が、歩行でどのように予防・改善されるかを、医師の立場から科学的に説明。さらに、骨盤など3点を意識した正しい立ち方や頭で考えながらのウォーキングなど、全身が健康になるコツを伝授する。8月5日(金)15時、3672円(会員3240円)。会場はJR芦屋駅北側すぐのラポルテホール(ラポルテ本館3階)。(綾英機)