

ステーション co-op 11

2016
NOVEMBER
本体
205円
+税

特集



息をのむほど、美しい!
紅葉の絶景、
ズト15名所へ。
兵庫・大阪

神戸・阪神間 特集 魅惑の、新スイーツ!



今注目のパティシエのサプライズなケーキ、深まる秋を味わう、栗やりんごのお菓子も!



六甲山、摩耶山、横行溪谷、福知溪谷、神戸市立森林植物園、最上山公園、万博記念公園、箕面公園、天滝、有馬温泉、書寫山、圓教寺、石龕寺、龍野城、出石城、旧福知山線廃線跡。大自然の織り成す紅葉の絶景にご案内。

熊谷伸司さんの、冬の鍋は、ごちそう。
枝元なほみさんの、20分で、懐かし煮物。

「健康長寿には、ウォーキングがいいと聞きます。どんな効用があるのか教えてください」



アドバイスをいただいたのは…

長尾クリニック院長
長尾和宏(ながお・かずひろ)さん

1984年東京医科大学卒業後、大阪大学第二内科入局。95年尼崎市に長尾クリニックを開業。年中無休の外来診療から在宅医療まで「人を診る」総合医療をめざす。医学博士。日本尊厳死協会副理事長。近著に「親の「老い」を受け入れる」(ブックマン社)、「病気の9割は歩くだけで治る!」(山と溪谷社)など多数。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。

問い合わせ/尼崎市昭和通7-242

☎06-6412-9090 www.nagaoclinic.or.jp

「歩く」ことは、人間の基本動作です。高齢の方ばかりか若い人にとっても大事な動作ですが、最近はずいぶん車を利用するなど、平均歩数かなり減少しています。誰もが歩くことはよいことだとはわかっていても、どれほど大事かは知らない人がほとんど。歩くことの効用を再認識して、薬だけに頼らない健康を手に入れましょう。

防になるのです。また、現代病の多くがウォーキングで改善することも知っておいてください。ストレス社会で増えているうつ病もその一つ。うつ病は脳内ホルモン「セロトニン」が不足した状態ですが、ありがたいことにセロトニンは歩けば増えるのです。別名「幸せホルモン」ともいわれ、開業医として、うつ病の人が歩くことでほとんど元気になるという例をたくさん見てきました。年々増えているアレルギーもそう。アレルギーは免疫系の病気で、異常な免疫反応が起こったもの。その免疫系のバランスの崩れはストレスですから、歩くことが「ストレス解消」になります。

効用を知ればウォーキングが楽しくなる

国民病といわれる不眠症も歩くことで解決します。特に高齢者は昼間の活動量が少ないことが原因に。ウォーキングでの適度な疲れが夜に眠気をもたらせてくれます。さらに、歩くことで「副交感神経が優位」になってリラックス効果も。自律神経には、緊張した時に働く交感神経と、リラックスした時に働く副交感神経があって、この2つのバランスが乱れると自律神経の働きが悪くなります。しかし、歩いて自律神経の働きがよくなれば、胃腸の調子もよくなり、最近、増加が著しい便秘や逆流性食道炎も

改善します。高血圧にしても、交感神経が過剰になっている人が多いので、歩いてリラックスした状態になれば、血圧を下げることもできるわけです。糖尿病の人、歩いてエネルギーを使うことで、ブドウ糖が消費されて血糖が下がります。現代病も歩けば歩くほど改善していくのです。歩くことがどれだけ大事かわかりただけでしたか? 年を取れば誰でも病名や障害が増えてきます。それにすべて病名をつけて薬を出すよりも、私は歩くことをすすめていきます。体が弱ってきたからと家に引きこもらず、無理のない範囲で歩いてみませんか。毎日歩くだけで老化防止に、また認知症の予防にもなります。もちろん健康長寿へとつながります。(次号では、健康になる・認知症予防になる「歩き方」を紹介します)

●「歩くこと」って、こんなにいいんだ!

有酸素運動で
しっかり酸素を体に取り込み、肺を鍛える
(肺活量が大きくなる)
→肺炎予防になる
(メタボの人は内臓脂肪で肺が押し上げられ、縮まった状態になっているので要注意)

脳が変わる
幸せホルモンといわれる「セロトニン(脳内ホルモン)」が増えてストレスが解消
→うつ病、パニック障害、アレルギーなどが改善
(うつ病は不安と活力の低下)
→不安が消えて笑顔が出る

不眠症を改善
(特に朝歩けば体内時計が整う)

筋肉や骨が丈夫になる
→ひざ痛、腰痛予防に

副交感神経が優位
になり、自律神経の働きが良好に
→腸内環境を整える、便秘、逆流性食道炎、高血圧(交感神経が過剰の人)が改善

血糖値を下げる
→糖尿病の改善に