

# HEALTH SHIFT

FOR BEST PERFORMANCES



# 最強の健康法

ベスト・パフォーマンス 編  
世界レベルの名医の「本音」を  
全部まとめてみた

食事

睡眠

集中力

疲労

医者・専門家 50人が太鼓判!  
一流の名医・専門家が決着をつける

最高の自分を引き出す  
超・具体的実践法

ムーギー・キム  
ペストセラー「最強の働き方」著者  
二流の育て方著者

最新刊

歩行 長尾和宏

長尾クリニック院長。東京医科大学卒業。医学博士。医療法人社団裕和会理事長。1995年尼崎市内で長尾クリニックを開業。複数医師による年中無休の外来診療と24時間体制での在宅医療に従事している。主著に「病気の9割は歩くだけで治る!」(山と溪谷社)など。

# あらゆる病気は「歩く」とことで改善できる —古代ギリシアからの普遍的健康法

—健康への道は、文字通り「歩」から

「病気を防ぐのは、医師でも薬でもありません。

ただ『歩くこと』に尽きます」

「歩くことは人間にとつて最良の薬である」という格言を残したのは、西洋医学の父といわれるヒポクラテス。今から2000年以上前、彼が活躍した古代ギリ

シアの時代からすれば、現代ははるかに医学が発達し、「最良の薬」の研究も進んでいるように思われる。

にもかかわらず、世界最古の医師と同じ教えを今なお熱く語る医師がいる。兵庫県尼崎市にある長尾クリニックの長尾和宏院長だ。

実際、歩くことを習慣にしただけでメタボが解消され、心筋梗塞や脳卒中に加え、うつ病など心の問題も改善が見込めるというから、驚きではないか。

「よい歩き方」のコツとは「足だけなく、手を大きく振って全身運動を心がける」という、とてもシンプルなもの。しかも、歩く時間をわざわざ作らずとも、スキマ時間に歩けば、病気が遠ざかるという。必ずしも長時間歩く必要はない、というのも、忙しいビジネスパーソンには朗報である。

長尾氏の実践的アドバイスに従って、これから最強の「歩行習慣」を共に身につけていこう。

## 極意 1 呼吸を意識しつつ、腕を振って全身で歩こう

——いい歩き方は、糖尿病にもうつ病にも効果絶大

### 歩行

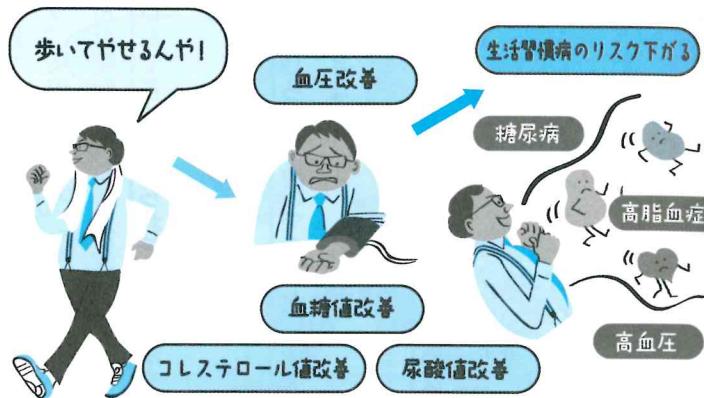
#### ❖歩くと健康のみならず、幸せに ——セロトニンを大放出

そもそも、なぜ歩くことが最強の健康法なのだろうか。

この疑問に対し、長尾氏は「肥満の人は歩いて痩せれば、血糖値や血圧、コレステロール値や尿酸値が改善します。すると、生活習慣病など命の危険をおよぼす病気のリスクを格段に減らすことができる、というわけです」と解説する。

何を隠そう私も、一時期体重がものすごく増えてしまったのだが、1日2時間歩いて糖質制限をしたところ、2カ月で20kg落ちた経験がある。このように、一度でも歩くメリットを実感できると、人生を歩むのが格段に楽しくなるものである。

#### ■ウォーキングは最強の健康法



ウォーキングは、メタボ対策に効果的なだけではない。たとえば、うつ病の患者さんが歩く楽しさを知つて症状が改善したケースもあるといふ。長尾氏は、「抗うつ薬はセロトニンという脳内物質を増やす成分が含まれているのですが、実は歩行時にもセロトニンは分泌されます。つまり、薬の力に頼らず、自力で病気を克服できる可能性もあるのです」と説明する。

#### ❖「楽しく歩く」ことがベストプロクティス

とはいひ、いざ実践しようとしたときに『毎日1時間早足で歩く』『朝晩20分

### ■全身を使って「デュアルタスクウォーキング」



このような「ささやかな習慣化」であれば、誰でも無理なく「歩く習慣づけ」ができることだろう。

たとえば、『通勤時には最寄り駅より一駅手前で降りて歩く』『駅のホームではエスカレーターを使わずに階段を歩く』『ランチには会社から遠い店まで歩く』というようにすれば、わざわざ歩くための時間を作らなくても自然にできます』。

人によって個性や体質は違うのだから、自分に合った歩き方を選べばいい。「楽しい」と感じられるものでないと、そもそも長続きしないからだ。長続きしないものは習慣化できない。  
だからこそ、モデル歩き、兵隊歩き、人目を気にしないなら、デューク更家氏のペリカン歩き……自分の足でいろいろな方法で歩いてみて楽しくできたものが、その人に合っているというわけである。

### ❖「少し歩けるタイミング」は、日常の中にたくさんある

では、わざわざウォーキングの時間を確保するのが難しいほど多忙なビジネスパーソンは、どうすればいいのだろうか。

「大股で歩く」というように、実にさまざまな方法があり、混乱する方もおられるだろう。実際のところ、どのように歩けばいいのだろうか。  
そんな疑問に対し、長尾氏は「どんな歩き方でもかまいません。肝心なのは、自分が楽しんで長く続けられそうな方法を選ぶことです」と回答する。

◆「腹式呼吸」を意識しつつ、全身で大きく歩こう

なお、歩行時の「いい姿勢」は世界共通だという。長尾氏は、「足だけではなく全身を使うのがいい歩き方のポイントです。またその際に心がけたいのが肘を後ろに引くこと。こうすれば肩甲骨が動き、上半身の筋肉も使って全身で歩くことができます。さらに、腹式呼吸も意識すれば最高ですね」と語る。

何より長尾氏自身が、こうして姿勢と呼吸を意識して歩く効果を実感しているとう。加齢に従って体も弱くなるが、この方法でさまざまな病気の予防にも効果が期待できるのである。

## 歩行

### 意極2 「デュアルタスク」で歩いて、 体と脳を鍛えよう —「ながら歩き」でパフォーマンスが向上

❖「ながら歩き」は脳のアンチエイジングに有効

ちなみに、歩きながら何か別のことをする「デュアルタスク」は、健康にいいだけでなく、脳も活性化されることが医学的に証明されているという。音楽やラジオを聴きながら歩くなどは、体と頭双方のパフォーマンスを上げる習慣なのだ。

実際、認知症予備軍の人が認知症になるのを防げたケースもあるという。長尾氏は、「認知症は老化現象の一つなので、年齢に比例して認知機能が低下します。それを予防するためには、『脳年齢』が実年齢よりも進まないようにすることが大切です」と語る。

しかし、そもそも脳年齢のアンチエイジングと、ウォーキングなどのような関係があるのだろうか。素朴な疑問をぶつけてみた。

長尾氏は、「認知症の原因の一つに、『アミロイドベータ』という老廃物の蓄積によって引き起こされる脳内神経細胞の死滅が挙げられます。『デュアルタスク』を中心ければ、脳内で記憶を司る海馬に効くので、ブレーキをかけることができるのです」と答える。

実は私自身も、朝ウォーキングをしながら、そして時々車にひかれそうになりながらも本書の推敲をしているのだが、とてもはかどるし、気持ちがいい。この私も、命がけながら「デュアルタスク」で散歩をしていたわけである。

### ❖ ゴルフは最高の「デュアルタスクウォーキング」

「ちなみにムーギーさん、テレビでよく、政治家や実業家の方がゴルフをしてる場面が映りますよね。わかりにくいですが、実はあれ、すごく早歩きってご存じでしたか？ コースを1時間くらいで回っているんです。ですからある意味、ゴルフはウォーキングの一種ともいえますね」

次にどう打つかを考えながら、広いゴルフ場を腕を振つて歩く……。ゴルフは実は、非常に効果的な「デュアルタスクウォーキング」だったのである。長尾氏曰く実際、ゴルフ場にいらっしゃる90歳の方などを見ると、皆元気だという（まあ、そもそも心身共にお元気だからこそ、ゴルフに来られているのだろうが……）。

これは余談だが、ゴルフの世界では、「ゴルフを見たらその人がわかる」と言われている。長尾氏は、小泉純一郎元首相と一緒にゴルフをしたときの感想を次のように語る。

「小泉さんは、ミスショットをしても『わっはっは！ やつちやつたぜ！』。長尾君、ゴルフなんてただの遊びだからね。思いつきりポンと打てばいいだけだよ」といつた具合で、すごくポジティブ。私も彼に影響されて心身共に充実してプレーをした後は、ごはんもおいしい。そうすると、脳や腸にも健康増進効果が期待できますから、一石二鳥ですよね」

### ❖ 自分に合った方法で、無理なく動こう

とはいっても、さまざまな事情で歩きたくても歩けない方もいらっしゃる。そうした場合はどうにすればいいのだろうか。

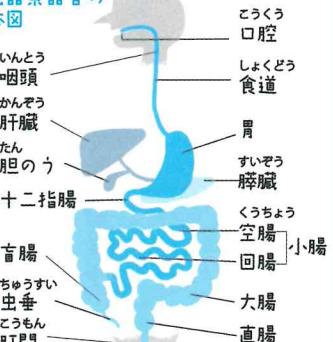
長尾氏は、「つえ歩行ができる方なら2本のポールをつえのように使つて歩く『アーディックウォーク』や、『ポールウォーク』がおすすめです。ポール代として1万

column

## ■人体は「ちくわ」のようなもの



消化器系器官の全体図



## 「脳」よりも「腸」のほうが重要？

「口で食べて、腸で吸収して、排出する。ムーギーさん、生物の体って、簡単にいえば『ちくわ』みたいなものなんですね」

「脳のない生物としては、ウニやインギンチャク、クラゲなどが一例ですが、こうしたことからも、生物学的には脳よりも、腸のほうが優先順位の高い臓

もし、つえを使って歩くのが困難な人は、ケアマネージャーさんなどに頼んで廊下に手すりをつけてもらい、伝い歩きに挑戦してみてください。もし、歩けなくても、たとえばバンザイを10回するだけでも筋肉や骨を動かす立派な運動になります」

このように、たとえ歩けなくなつても、さまざまなかたちでいくらでも運動のチャンスはあるのである。

円ほどかかりますが、上半身をしっかりと使うので、同じ距離を歩いても消費カロリーが最大で5割増しになります。

## column

器だ、ということがわかりますよね。実際、セロトニンなどは「消化管ホルモン」と呼ばれていて、脳内物質の中には、腸で作られるものもあります」

私自身、脳が最高の臓器と思っていたが、この重要な機能については、近年多くの専門家が口にすることである。

腸内環境をいい食事やウォーキングで整えることが、うつ病の改善など、脳に好影響をおよぼすというのも覚えておこう。

## 健康キーワード

【セロトニン】ウォーキングで分泌される神経伝達物質の一種。人間の精神面に影響をおよぼす働きがあり、これが不足することでうつや不眠を引き起こすといわれている。

【セロトニン受容体】認知症の一因となる、脳内神経細胞の死滅をまねく老廃物。歩行習慣で脳内への蓄積にブレーキをかけることができる。

## ハイライト

- 歩行習慣は、メタボの解消や、心筋梗塞の予防だけでなく、幸福感に影響する脳内物質、セロトニンの分泌により、うつ病など心の病気も改善が期待できる。
- 歩いて痩せれば、血糖値や血压、コレステロール値や尿酸値が改善する。
- 歩きながら別のことをする「デュアルタスク」の健康増進効果は実証済み。パフォーマンス向上に加え、認知症予防も期待できる。
- 生物学的には脳よりも腸のほうが優先順位が高い。

## 最強の「歩行」アクションプラン

①自分が「楽しくできる」歩き方を選び、歩行を習慣化しよう

②肘を後ろに引きながら、足だけでなく上半身も動かして全身で歩こう

③体と脳を鍛えるため、「デュアルタスク」「トリブルタスク」に挑戦しよう

④歩くのが不自由な体でも、「ノルディックウォーク」「ポールウォーク」「バンザイ10回」など、できる範囲で運動しよう