

# 幸せになる

## 歩き方

長尾クリニック院長・  
医療法人社団裕和会理事長

長尾和宏

Nagao Kazuhiro

### \*人は歩き方が9割

「人は見た目が9割」という本が売れていますが、「見た目」とは顔や服装だけではありません。「姿勢や歩行」こそが一番大切な「見た目」ではないでしょうか。いくらダイエットしても、いくら沢山の本を読んでも「歩行」が悪ければ、幸せになれません。世界的な成功者やリーダーはみな颯爽と堂々とした良い歩行をしています。社会的地位や内面的豊かさとは歩き方は比例します。その人がどんな人生を歩んできたのか、そしてこれから歩むのが歩行に表れます。歩行態度をよく観察すれば認知症の発症予測だけでなく、運命予測、そして余命予測に

もなります。もし良い歩行習慣をつけて幸せになる歩き方を続けられれば、単に健康増進、認知症予防だけでなく人生を変えることもできます。

車や交通機関が発達した現代社会において、現代人は椅子に座ってパソコン作業などを行っている時間が年々長くなっています。一方、「歩く」時間は年々減っています。つまり、座る時間が長い人ほど生活習慣病が増えるだけでなく、短命化します。健康長寿の土台はその人に合った歩行習慣です。

### \*歩行で幸せになる理由

「毎日少しずつ歩きますか」と勧めても「そんな辛

いことはできない」と言う人がいます。歩くことは辛いことでしょうか。最初はそうではなくても、歩くうちに徐々に幸せな気分になるのが歩行です。マラソンランナーが走っているうちに幸せな気分になる「ランナーズハイ」に似ています。歩くと「セロトニン」という幸せを感じる脳内ホルモンが増えている状態になります。穏やかで幸せそうな顔は「セロトニン顔」と呼ばれます。毎日の歩行を続けている人はみな「幸せ顔」です。歩くと思が喜びます。だから、うつ傾向の方には毎日歩くことだけで薬が不要になります。うつ病自体が完治した人が沢山います。

それに仙椎5個、尾椎4個を合わせると33個で、椎体骨の間には椎間板というクッションがありますが、これも加齢とともにすり減ります。しかし、歩行刺激により椎体骨だけでなく全身にある約200の骨の量と質が良くなります。最近、骨から脳に向かってメッセージ物質が分泌されていることが分かりました。つまり、骨を鍛えることはそのまま脳を鍛えることになります。歩行は様々な機序で記憶の中核である脳の海馬の神経細胞の再生を促します。

### \*「病気の9割は歩くだけで治る」

私は町医者立場から『病気の9割は歩くだけで治る』、『認知症は歩くだけで良くなる』、『歩き方で人生が変わる』（いずれも山と溪谷社）という3冊の歩行本を書きました。予想に反して大きな反響をいただき驚いています。多くの人が願うピンピンコロリや穏やかな最期は歩行習慣がベースになります。だから診察室では患者さんに薬を減らすことと歩くことばかり説く日々です。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病も骨粗しょう症も、そしてがんや認知症も歩行で改善します。そう言ってもなかなか信じてもらえません。でも当院には証人が沢山います。騙されたかと思いいか月間だけでも歩行習慣を続けてください。ただし、歩き過ぎは禁物です。高齢者はいくら健脚でも1日6000〜8000歩程度を目安にしてください。大切なことは、少しずつでもいいから、上半身も使いながら正しい姿勢で歩くこと、そして毎日

歩くと思腸の働きが良くなり便秘が解消します。便秘になると、今話題の腸内フローラが悪玉菌優位になります。腸内環境の悪化は腸から出る消化管ホルモンにも大きく影響します。実は、幸せホルモンのセロトニンの多くは腸管壁でも造られています。腸と脳は密接に関連し、しかも腸は脳より上位にあります。そもそも地球上に最初に生物が出現したのは40億年前で、動物に進化したのは5億年前。そして最初に生まれた器官は「腸」でした。その腸を歩行が変えるのです。歩行習慣は脳内ホルモンのバランスを改善するだけでなく、自律神経のバランスも改善します。血圧が不安定な方や立ちくらみ（起立性低血圧）に悩む人もお薬より歩行です。

テレビで話題の「いつのまにか骨折」は、難しい検査をしなくても身長短縮だけでも見当がつきます。椎体骨は頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個の計24個あります。



続けることです。そしてただ歩くだけではなく、同時に計算をしたり俳句をつくるなど、運動と頭の体操を同時に行う「コグニサイズ」も習慣にしてください。こうした「ながら歩き」は身体と同時に脳も使うので、一番の認知症予防になります。

朝一番に散歩して朝日を浴びることで、夜になると睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンがよく分泌されます。すると自然な眠気に誘われて深い眠りが得られます。睡眠薬を常用している人が沢山おられます。しかし、毎朝歩く習慣をつくりながら睡眠薬を徐々に減らせば2〜3か月後には必ず睡眠薬から離脱できます。人通りや車が少ない夜中にウォーキングをしている人を見かけますが安全の観点から、お勧めしません。また、深夜にフィットネスクラブのウォーキングマシンの上を一生懸命歩く人を見かけます。それはそれでいいのですが、それとは別に朝一番か朝食後に日光がある屋外での歩行を毎日の生活の中に取り入れてください。朝一番に行い紫外線を浴びると、遅れがちな体内時計が整います。さらに皮膚では、ビタミンDが活性化されて骨粗しょう症の予防にもなります。

毎日歩くためには、思わず歩きたくなるようなお気に入りの靴を購入しましょう。プチ贅沢をして好みのウォーキングシューズに投資するのは、多少のお金をかけることで歩くことへのモチベーションが高まるはずですが、仕事の関係上、ビジネスシューズしか履けないという人もウォーキングシューズに投資しましょう。会社や駅の

歩きたくてもいろいろな事情で歩けない人もおられます。もし杖歩行ができる人なら、2本杖を使う「ノルディックウォーク」や「ポールウォーク」がお勧めです。歩行ができないという人は、椅子に座って上半身を動かしてください。万歳を10回やるだけでも多くの筋肉や骨をすく使う立派な運動です。座ったまま足踏みもしてください。座ることもできないという人は、ベッド上で寝返りや顔の筋肉をしっかりと動かしてみてください。また、嚙下1回につき30回嚙むだけでも顔や頸の筋肉を沢山使うので、結構な運動になります。

### \*歩行で社会が変わる

長く町医者をしていると、歩行を見れば人生が見えるような気がしてなりません。経済格差は歩行態度と深く関係しています。貧困や病気になる人に共通する歩行とは、まず姿勢が悪く腕の振りが少なく、歩幅は狭く、遅い歩行です。貧乏歩行と金もち歩行があると感じます。団塊の世代の人は下流老人にならないためにも正しい歩行を学びましょう。

成功者ほど座る時間が短く、大金もちはなるべくタクシーに乗りません。歩かないと幸せとお金が逃げていくのです。また、歩くほどに幸せホルモンが分泌されて脳が喜びます。幸せは歩行で造られるので日々の習慣として長く続けることが大切です。そして、例えば50代と80代ではそれぞれ適した歩き方や歩く量が違います。自分自身が快適と感じられる歩行習慣を日々模索してください

ロッカーで靴を履き替えている人もいます。スリッパやハイヒールだけの生活は、歩くことを放棄しているようなものです。また、カバンをリュックサックに変えて両手をフリーにしましょう。カバンを持ったままだと手を振れないので上半身が使えません。上手に歩くための準備や段取りも大切です。

### \*幸せになる歩き方を知る

「脊椎ストレッチウォーキング」という歩き方をご存じでしょうか。文字通り背筋を伸ばして歩きます。背筋をうんと伸ばすと1〜2センチメートル身長が伸びたような気がします。どうせ歩くのであれば椎体骨を伸ばすことに意識を集中して、やや大きな歩幅をとってみてください。そして、つま先ではなくかかとからの着地をイメージします。意識して肘を後ろに引いてみてください。すなわち、胸を張りながら腰から上を少しだけひねるイメージで歩くのです。歩くという動作は下半身だけでなく、上半身や腕や肘を使う全身運動であることに気がつくはずですが、多くの成功者は意識的か無意識かは分かりませんが、よく観察するとそのような歩き方をしています。いくら外見を飾ってみても、年齢や生活態度は歩き方に自然に表れてしまいます。若者と老人の差は歩行のシルエツトだけで、一瞬で見分けられます。もし歩き方が正しいとそれだけで年齢より若く幸せそうに見られます。憧れのスターや成功者の歩き方をそのまま真似るのも一法でしょう。

人間も「動物」、つまり「動くもの」です。だから病気になることから、要介護になったからと動くことを簡単に諦めてはいけません。病院や施設は「管理」という理由で部屋に閉じ込めてはいけません。また、お薬にばかり頼る医療は最悪です。高齢者が6種類以上の薬を飲むと転倒・骨折など有害事象のリスクが急激に高まります。すでに多剤投与になっている人は、歩行習慣と並行しながら「減薬」を主治医とよく相談してください。

今後、2040年まで多死社会が進みます。年間130万人の死亡者が、年間170万人近くまで増え続けるのです。同時に少子化が進み、若者の減少が続きます。そんな状況のなか、要介護高齢者の急増が日本の大きな課題になっています。

正しい歩行習慣の啓発が一番お金がからない社会改革です。個人の幸せと国の幸せは比例します。誰もが日常的に何気なくやっている「歩く」という行為は、個人的幸福だけに留まらず社会や国家をも変える「一歩」なのです。歩行で運命を変えられます。歩行で人生はさらに豊かになります。この文章を読まれた日からぜひ、実践してください。

### 長尾和宏

(ながお・かずひろ)

昭和33年、香川県生まれ。東京医科大学卒業後、大阪大学第二内科入局。平成7年、長尾クリニック開業。「医者通いせずに90歳まで元気で生きる人の7つの習慣」(ベストセラーズ)、「痛い在宅医」(ブックマン社)など著書多数。



# ふれあい



## インタビュー

「古都・奈良に息づき、装飾性にすぐれ、  
20年以上使える日常づかいの奈良団扇」 奈良団扇職人 池田匡志

## ふれあい歳時記

「若菜摘み」 富安陽子

## エッセイ

「幸せになる歩き方」 長尾和宏

「人生を豊かにする賢人の言葉」 木原武一

「動物のふしぎ」 温暖化の犠牲者 長瀬健二郎

「関西 花の寺」 塩岳山 楞嚴寺

「商家おかみの人づくり」 人生100年時代に向けて 荒木康代



納税協会