

「散歩」で BODY and MIND

卷之二

新しい暮らしかたを模索するなか、

外へ出て空気を吸うことの素晴らしさを見直すことになったこの一年。あらためて、散歩が心と身体にもたらす価値を多方面から分析。

歩くことをルーティンに組み込んで、いきいきとした毎日を手に入れよう。



歩くことは生きること

口ナ禍によつて、目まぐるしく生活の様子が変わった。だテレワークの導入により、一日のほとんどどの時間を座つて過ごして終えることも増えた。「人間も動物。動かないと身体は錆び(=酸化)、焦げ(=糖化)てしまいます。いまからでも遅くないので、散歩する習慣を身につけましょう」と話すのは長尾クリニック院長、長尾和宏先生。

現代人の多くが抱える寝不足や運動不足に加えて、単調になりがちな暮らしの中、新しく覚えることが減り生活がマンネリ化すると脳も老化していくが、散歩で得られる外の世界からの情報は、脳全体をまんべんなく目覚めさせていく。

自分自身と向き合うという側面でも、散歩が取り入れられている。歩行瞑想を取り入れた診療を行う、精神科医で禅僧の川野泰周先生は、歩行瞑想することで自分の心の中を観察することの重要性を語ってくれた。情報に翻弄されている間は自分の心の中を観察することができるようになつていいが、"ただ歩く"ことに集中する時間を持つことで、自分を俯瞰して見ることができるようになるという。

「歩行瞑想することで、私たちの深層心理にある本当にやりたいと思つ

当てはまるものをチェック。1と5についてはイメージで答えよ。

続けたとする。
的な体力の人にくらべてどのくらいだと思うか？

Q3 最近、どのくらいの頻度で運動をしているか?

まったくしていない(1点) / 月に1、2回(2点) /
一週間に1、2回(3点) / 一週間に4、5回(4点)

、駅の通路や廊下をあわてて駆け出したとする。
べて、あなたの心臓や肺はどのような状態か？

運動不足をチェック!

便利なものに囲まれた現代社会に生きていると、意外と自覚することが少ない運動不足。「アシックス」が提案するアシックスヘルスケアチェックで同年代と比較した持久力レベルを判定し、適度な運動量を示す。

回答項目にある数字を合計し、5段階評価で同年代女性と比較したときの持久力（スタミナや粘り強さ）を判定。①5以下は極めて低い。まずは短い距離から歩く習慣をつけよう。②は低い。ひと駅分前で下車して歩くなど、意識して歩行時間を作つくろう。③は標準。こまめに運動する機会を設け、体力を維持して。④は高い。このままの運動量をキープできれば理想的。⑤は極めて高い。運動量は確実に保たれているので、無理のない、じょうじき自身を動かす方に気をつけよう。

合計点	5	6-9	10-13	14-17	18-20
得点	○	○	○	○	○

私の体力レベルはどれくらい?

藤俊徳先生

内科医。株式会社「脳の学校」代表。脳番地
セミナーを提唱。独自のMRI脳画像診断
で、1万人以上の脳を診断・治療してきた実績
を持つ。『1万人の脳を見てわかった!「成功脳」と
「失敗脳』(三笠書房)など著書多数。

15, 017, 018-019 →

「長尾クリニック」院長
長尾和宏先生

1995年にクリニックを開業。在宅医療のオピニオンリーダー的な存在として啓発活動に従事。その活動を映画化した「痛くない死に方」川野泰周先生
3年半に渡る禅修行を行い「林香寺」の住職になつたわら、薬物療法に並び、禅やマインドフルネ

が全国順次公開中。『病気の9割は歩くだけで治る! PART2』(山と渓谷社)など著書多数。
P.015-017, 019 →
導入した心理療法で精神疾患の9割は歩けば消える』
P.015, 020-021 →

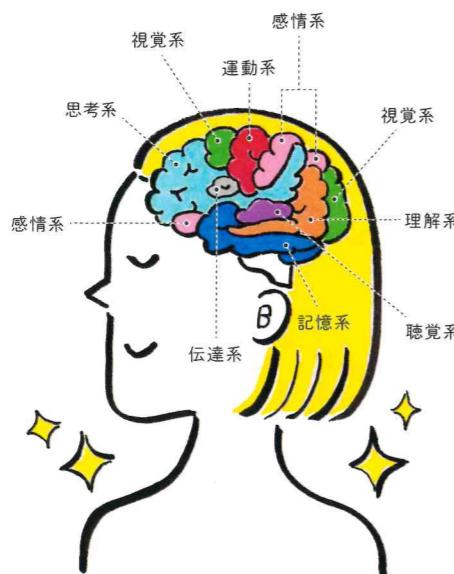
「RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック」副院長
「臨濟宗 建長寺派 林香寺」住職

川野泰周先生
3年半に渡る禅修行を行い「林香寺」の住職に。寺務のかたわら、薬物療法に併び、禅やマインドフルネスの実践を導入した心理療法で精神科診療に当たる。著書に『悩みの9割は歩けば消える』(青春出版社)などがある。

P.015, 020-021 → P.015, 018 —

脳が活性化される

\ merit /
2.



脳は、同じような働きをする神経細胞の集まりと、神経細胞群と関連して機能する聴覚系、記憶系、思考系、視覚系、理解系、伝達系、運動系という8系統の脳番地（エリア）に分けられる。歩くことで得られるさまざまな刺激は、マンネリ化した脳に新しい情報をインプットし、それぞれの脳番地をまんべなく刺激して脳を覚醒させる。「例えば、散歩しながら以前といまの自分の体力や身体の動きを観察すると理解系脳番地が働きます。また、聴覚系脳番地を働かせるために、街に流れる音に耳を澄ませたり、好きな音楽を聴きながら歩いてみましょう。女性は言語能力が高く言葉に左右されやすい傾向があるので、散歩の道中に出会うものを目で観察し、情報を脳に伝える視覚系脳番地の回路を強められるよう意識してみるのも大切です」（加藤先生）

CHECK !!

- ① 思考系脳番地
思想や判断、行動力に関係。
- ② 感情系脳番地
自分と他人の気持ちなど、さまざまな感情表現や社会性に関係。
- ③ 伝達系脳番地
他者と話すなど、コミュニケーションに関係。
- ④ 理解系脳番地
物事や言葉を理解し、応用することに関係。
- ⑤ 運動系脳番地
身体を動かすことすべてに関係。
- ⑥ 聴覚系脳番地
耳で聞いた情報を脳で情報処理することに関係。
- ⑦ 視覚系脳番地
目で見た情報を脳で情報処理することに関係。
- ⑧ 記憶系脳番地
覚えたり、覚えたことを引き出すことに関係。

抗酸化物質が増える

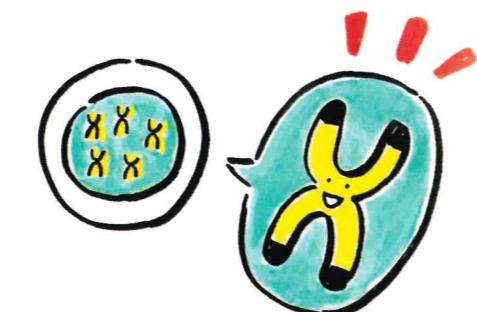
\ merit /

4.

動かないでいると身体は酸化してしまうが、マラソンのようなハードな運動をしても身体を鍛びさせる活性酸素が増えすぎてしまう。「適度な運動は、細胞の酸化を遅らせます。歩行くらいの軽い有酸素運動で抗酸化物質を増やし、細胞の酸化を防御しましょう」（長尾先生）

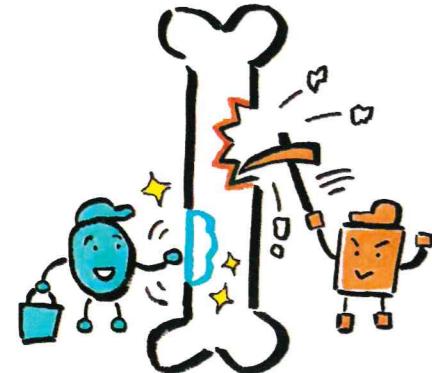
寿命を左右するテロメアが伸びる

\ merit /
5.



身体を構成する一つひとつの細胞の中には、23対の染色体があり、その端にあるのが“テロメア”。細胞分裂するたびに短くなり、短縮が進むと分裂することをやめる。分裂をやめた細胞は、本来の働きを発揮できなくなり、炎症を引き起こすものを撒き散らしてしまう。つまり、テロメアが短くなることは細胞の老化を意味し、寿命を左右する。「これを伸ばす方法として分かっているのが軽めの有酸素運動。歩いて身体を動かすことは、ストレスでテロメアがむしばまれるのを緩和してくれます」（長尾先生）

歩く刺激で骨の細胞が活性化する



骨には、骨を作る骨芽細胞と壊す破骨細胞があり、スクラップ&ビルトを繰り返しながら絶えず生まれ変わっている。この骨芽細胞を刺激することが、記憶力や筋力が向上するオステオカルシンや免疫力を上げるオステオポンチンといった骨ホルモンの分泌を促すことにつながる。歩くことで、足の骨や背骨に重力で負荷がかかり、骨に伝わる振動も適度な刺激に。「歩かないでいると骨芽細胞と破骨細胞のバランスが壊す方に傾くので、骨芽細胞がよく働くようにするには歩くといふ刺激が欠かせません」（長尾先生）

CHECK !!

- 身体にいいホルモン
↑ 増加 ↓ 減少

脂肪を燃焼させる

アディポネクチン

善玉ホルモンとも呼ばれ、動脈硬化の予防・改善、脂肪燃焼といった働きが知られる。生活習慣病を防ぐ働きがあると注目。

ストレスを緩和する

オキシトシン

やさしさを感じたときに増え、人間関係の形成やストレス緩和などに関わる。

精神を安定させる

セロトニン

脳内ホルモンのひとつ。精神を安定させて幸福感を高めてくれる。不足するとイライラ感や意欲の低下などの症状が見られ、心の不調を防ぐのに役立つ。

免疫力を高める

DHEA オステオポンチン

若返りホルモンと呼ばれるDHEA。女性ホルモンのエストロゲンをはじめとし、50種類以上のホルモンの原料となるほか、免疫力を高め、炎症を抑える働きも。オステオポンチントンは骨から出るホルモン。造血幹細胞を若返らせ、免疫細胞である白血球を増やす。

睡眠の質を上げる

メラトニン

光を感じると減少し、夜になると急速に増え、真夜中に分泌のピークを迎える睡眠誘発物質。朝の光を浴びながら散歩し分泌を止めることで睡眠不足解消に。

やる気や記憶力を高める

テストステロン

男性ホルモンの代表格。筋肉や骨を強くし、やる気や記憶力なども向上させる。老化や寿命と深く関わっていることも解明されつつある。社会性ホルモンとも呼ばれ、値が低くなるなどして、うつ状態になりやすい。

老化の原因になるホルモンが減る

コルチゾール インスリン

コルチゾールは、ストレスを感じた時に分泌量が増え、血压や血糖値を下げるストレスから心身を守る。その反面、分泌が増えすぎると副腎が手一杯になり、ほかのホルモンの生成がおろそかに。インスリンは、血液中に余っているブドウ糖が、細胞に取り込まれるのを手助けする作用が。糖尿病の世界ではヒーローとして知られている一方、脂肪に変換されて蓄えられ、すぐにエネルギーに変えられるならよいが、量が増えると太りやすくなる。



\ merit /
1.

ホルモンバランスが整う

酸化や糖化に加え、身体を老化させる3大要因のひとつである“ホルモンの変化”。散歩のような心地よいと感じる程度の運動は、ハードなトレーニングと異なり活性酸素が過剰になりすぎず、糖も消費できる。また、さまざまなホルモンをバランスよく整

えるのにも適し、老化を防ぐ万能薬のような役割を果たす。特に、若返りホルモンと呼ばれるDHEAを増やすには、軽い負荷がかかる程度の運動で、下半身の筋肉を動かすことが効果的だと言われているため、散歩は最適。「身体によいホルモンを増

やし、必要ではあるがよい効果だけではないホルモンを減少させることも、歩くことで叶えられます。散歩でリラックスすれば、ストレスホルモン・コルチゾールの出番は減少。糖の分解が進むので、インスリンの出番も減ります」（長尾先生）

Part. 1 Such a good things

歩くことで起こる“こんないいこと”

特別な運動をしなくても、歩くこと=散歩するだけで得られるさまざまな効果をピックアップ。
老化を遅らせ、しなやかな身体と心をキープするメカニズムを覚えておこう。

朝9時までに歩く

朝散歩することで、体内時計によって管理される概日リズムが整う。概日リズムとは脳の中に遺伝子で組み込まれた24時間の時間の感覚。朝9時までに脳を覚醒させることで、朝と夜の活動にメリハリがつき、昼間の脳のパフォーマンスが向上。睡眠障害も改善する。また、散歩の後、メールを送るなどの事務作業をするとミスが減る傾向に。「思考系脳番地は運動系脳番地と一緒に動かすとよく働くので、散歩したあとに仕事をするのもおすすめです」(加藤先生)

歩くスピードを変えてみる

歩行のスピードに変化をつけることで、身体を動かすこと全般をコントロールする運動系脳番地のスイッチを切り替えるトレーニングになる。「ゆっくり歩いたり早歩きしたり、強弱をつけると変化に対応できる脳、物事の切り替えに素早く対応できる脳に」(加藤先生)



雨の日にも歩いてみる

雨音に耳を澄ませたり、道行く人のカラフルな傘の色を観察したり、雨や雪の日だからこそ見えてくる景色がある。また、自分の心とじっくり向き合うチャンスもある。「天気が崩れて寒い日の方が、自分に対して注意が向きやすくなり、感情系脳番地が刺激されやすくなります」(加藤先生)

パートナーや友達と歩く時間を持つ

誰かと一緒に歩くため、複数の注意力が必要。「複数の脳番地を使うことでマルチタスクが得意になります」(加藤先生)。また、会話を楽しみながら歩くことで愛情ホルモン・オキシトシンが増える。「愛犬との散歩もよい習慣です」(長尾先生)

Column

さらに運動効果を高める“インターバル速歩”

インターバル速歩とは、ややきついと感じる速度で3分、ゆっくり歩き3分を交互に繰り返す歩き方で、これを週に120分行う。体力を上昇させ、疲れにくい身体になるとともに、脚全体の筋肉はもちろん、体幹の筋肉も使うため、使わずに眠っていた筋肉が覚醒。基礎代謝が上がって脂肪が燃えだすなど、さまざまな効果へつながっていく。運動を終えてからの約30分

は、疲れた筋肉が回復のために血液中から必死に栄養素を取り込む時間帯なので、この間に乳製品を摂取すると、筋肉の向上や生活習慣の改善など、さまざまな効果がより確実なものになる。



運動直後~30分以内に乳製品を摂取することで効果アップ



歩行の効率が上がる“理想の散歩”

散歩の時間をもっと意味のあるものにするための、心構えと具体的な方法をレクチャー。

いまの歩き方からアップデートさせて、

肉体的にメンタル的にも豊かな状態を目指そう。

いくつかの散歩コースを用意しておく



長距離、中距離と、何種類かコースにバリエーションを持ち、街や公園など環境を変えて変化に富んだ景色を楽しもう。「散歩することに同じ場所にある木々などを観察し、前回と比べてどんな変化があるか発見しながら歩くと、脳に刺激を与えられます」(加藤先生)

散歩に目的を持つ

「歩くことは脳の企画力を促進し、脳の意思を強化します」(加藤先生)。「今日は途中での店へ立ち寄ろう」など、散歩の内容に目的を持つことは思考系脳番地を刺激。「決められない」ということが減り、スケジュール管理をスムーズにするきっかけにもなる。

1日1万歩を目指す

同世代の女性と比べてもっと活発に働く脳と身体をもつていいと思うなら、1日に1万歩歩くことを目標に。「時間にして1時間、1日5キロ歩けば、脳をはつらつとさせる脳貯金ができます」(加藤先生)。4キロなら1ペント、3キロ以下なら脳貯金は減っていく。はじめから5キロ歩けなくても、散歩を習慣化することからはじめて、徐々に歩行の距離を伸ばして。

How to WALK ?

爽快とやや早歩きをするのが理想。その上で、頭を引いて前を見る、背筋を伸ばす、リラックスしてひじを引く様に振る。かかとから着いて親指で蹴ることを意識するといい。だらだらと前傾姿勢になったり、前足から着くベタベタ歩きにならないよう注意。

身体に合うウエアとシューズを選ぶ

【正しい靴の選び方のヒント】

「自分の足の形の特徴を踏まえ、軽さと安定性を備えた靴を選びましょう。土踏まずのフィット性は両足で立ったときには足と靴の間に少し隙間があり、片足で立つときにぴったりとフィットした状態が理想。土踏まずの形に沿ってしっかりとサポートされているかを目安に」(アシックススポーツ工学研究所)



中足部がたわむ構造で体重移動を促進。かかととま先の溝構造により、両足で着いたときの安定感も向上。ゲルムービー 1293A007.400 ¥10,780 /アシックス(アシックスジャパンお客様相談室)

【正しいウエアの選び方のヒント】

「身体のサイズに合った吸汗速乾性や伸縮性などのある動きやすいウエアを。負荷をかける動きをするときは、バストサポートするトレーニングウエアの活用も手。季節や気候により素材のチョイスも変えて」(アシックスジャパンマーケティングコミュニケーション部)



写真提供:アシックス

かかとから着いて親指で蹴る



kitos

HEALTHY & BEAUTY MAGAZINE | キitos | 19

外へ出よう、歩こう

GO OUTSIDE and WALK

IT'S A BEAUTIFUL DAY
TO GO FOR A WALK

心とカラダ、軽やかに
さあ、散歩に出かけよう

THE SUN AND I
LOVE EACH OTHER

UVケアも肌づくりも
太陽を味方につけて

TO TURN MY FOCUS TOWARDS
SUSTINABLE LIFE

今日からはじめる
地球にやさしい暮らしかた