

こんな症状・病気は歩いて治そう!

## 【高血圧症】

歩くことで一番効果が上がるのが高血圧症です。筋肉量を落とさずに内臓脂肪を減らせて、メタボリックシンドロームが解消できます。私の実感ですが、ウォーキングを習慣にすると血圧が約5mmHg下がります。これは降圧剤を飲んで血圧を下げる数値とほぼ同じです。

## 【糖尿病】

ブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなるのが糖尿病です。肥満体型の人はウォーキングを続けて少しずつでも内臓脂肪を減らし、糖尿病を防ぎましょう。また、がんは糖尿病でリスクが高まるという報告もあります。歩くことで、がんになるリスクを減らすことができます。

## 【認知症】

軽度の認知症の人に計算しながらウォーキングしてもらったところ、認知症の原因といわれるたんぱく質・アミロイドβが脳内から消えたというデータがあります。体と認知機能は深く結びついていて、体を動かせば、記憶をコントロールしている脳神経が活性化するといわれています。

## 【便秘などの胃腸病】

便秘は、胃腸の動きをコントロールする自律神経の働きが悪いために起こります。歩けば自律神経が活性化、空腹になって腸のぜん動運動がさかになるので自然に排便できます。腸内環境が整うため、逆流性食道炎、過敏性腸症候群などの胃腸病にも効果が期待できます。

## 【うつ病】

セロトニンやノルアドレナリンというホルモンが不足して気力が減退するのが、うつ病のはじまり。歩けば腸が動き、腸壁でセロトニンがつくられて脳に働きかけ、気力が復活します。セロトニンたっぷりの人は“ハッピー脳”の持ち主。はつらつと若々しい印象も与えます。



からだスマイル Pick Up ①

病気知らずになる!

# 最強の歩き方

長尾和宏 (長尾クリニック院長)

歳を重ねると、どうしても体のあちこちに不調が出てきます。実際に、お医者さんに行くのが毎日の仕事のようにだとおっしゃる患者さんもおられます。

しかし、私はそれよりも生活を見直し、病気知らずの体になることをおすすめしています。そのための一番簡単でお金もかからない方法、それはズバリ歩くことです。



ウォーキングは全身を使う有酸素運動で、メタボを解消し、生活習慣病も防いでくれます。また、歩くことで幸せホルモンであるセロトニンが分泌され、気分もスッキリ。認知症やうつ病も予防できます。細かいルールにこだわらず、とりあえず一日十分歩くことから始めましょう。心身が健康になり、人生が変わりますよ。

ながおかずひろ ◆医学博士。1958年、香川県生まれ。東京医科大学卒業。大阪大学第2内科入局。1995年、長尾クリニック(兵庫県尼崎市)開院。予防医療、在宅医療・介護に関してメディアで発信している。著書に『病気の9割は歩くだけで治る!』(山と溪谷社)、『平穩死できる人、できない人』(PHP研究所)ほか多数。

# 最強の歩き方

## ① 正しく立つ

正しい立ち方は正しい歩き方への第一歩。きれいな姿勢を取ることで、体のバランスも取れ、痛みが出ることなくラクに歩けます。「天から頭を糸で引っ張られている姿」をイメージし、あごを引き背筋を伸ばして胸を開きます。

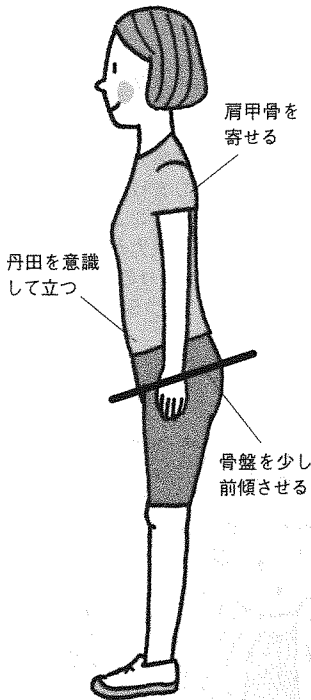
次の三つが正しく立つためのポイントです。

### ① 肩甲骨を寄せる

肩甲骨(背中側の肩の下の逆三角形の骨)を背骨に寄せるように、胸を開きます。呼吸が深くなり血行がよくなります。

### ② 丹田を意識して立つ

丹田とは、おへその少し下あたりを指します。この部分を意識して少し力を入れて立つと体全体のバランスが取れます。継続することで筋肉がつくので、ぽっこりお腹を解消する効果もあります。



腹を解消する効果もあります。

### ③ 骨盤を少し前傾させる

骨盤は上半身と下半身の動きをつなぐ役割をしています。骨盤が後ろに傾いているとなめらかに動かせず、腰やひざに負担がかかり痛みの原因になります。丹田を意識しながら、お尻の穴をきゅつと締め、お尻を引き上げましょう。骨盤がよく動き、効率よくラクに歩くことができます。

# 最強の歩き方

## ② ひじを後ろに引く

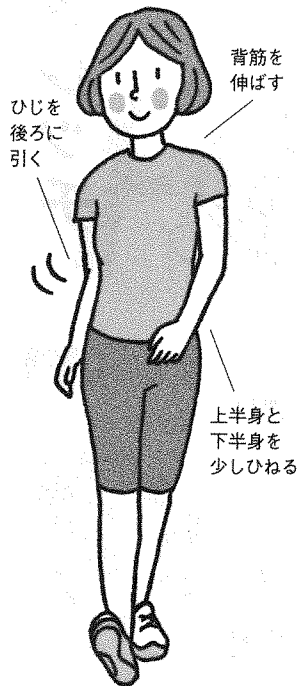
ウォーキングは足を動かす下半身中心の運動だと思いがちですが、実は全身運動です。

腕を振ることで肩甲骨が動き、広背筋や脊柱起立筋など、背中の筋肉が使われます。

特に重要なのが、腕を後ろに振る動き。肩甲骨とともに周辺の筋肉がよく動き、エネルギー消費量が上がります。運動効果が増えます。また、腕を後ろに大きく引いて歩くと颯爽と見えるので、ぜひ意識して歩いてください。

歩くときは、ひじの位置を意識

しましょう。ひじをお腹より前に出さないのがよい歩き方で、ひじを後ろに引くことをイメージしましょう。ひじを後ろに引くと、振り子動作のように、自然に前方に腕が振られます。



### ひねりを入れると効果アップ

上半身と下半身をひねる動作を意識して歩くのも運動効果アップには有効です。

ファッションショーでモデルさんがランウェイを歩く様子をお手本にしましょう。モデルさんになりきって背筋を伸ばし、胸を張り、体をひねり気味にして歩くのです。エネルギー代謝が増え、気分も上々です。

## 最強の歩き方 Q&A

### Q1 どれくらい歩けばいいですか？

**A** 「1日1万歩は必要」などと言われますが、体力や能力には個人差があるので、決めないほうがいいでしょう。とりあえずできる範囲で歩き、余裕があれば歩数を増やしたり、速度を早めたり、歩幅を広げたりして負荷を加えてみましょう。むしろ歩数より大事なのは、継続することです。



### Q2 いつ、どこを歩くのがいいのですか？



**A** いつでもどこでもOKです。街中ではエレベーターの代わりに階段を使ったり、雨が降っていたら、地下街やアーケードの中など、歩ける場所はたくさんあります。ただ、高血圧の人の早朝ウォークや、糖尿病の人が食前に歩くのはリスクがありますので、かかりつけ医に相談してください。

### Q3 ひざ痛があります。歩かないほうがいいですか？

**A** 一定の年齢になると、誰もがどこかしら痛い部分を持っています。でも自分をかばって安静にしていると体は弱くなるばかり。サポーターなどで保護し、できる範囲で歩きましょう！人間は動物、つまり“動く物”。いくつになっても歩いて体を動かし、健康を保ってほしいと願っています。



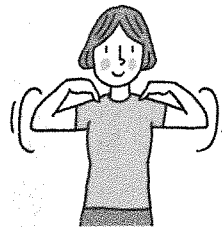
## 最強の歩き方

### ③

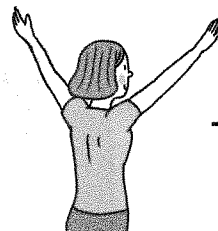
## 肩甲骨ストレッチ

ひじを後ろに引きにくい人は、次のようなストレッチをして肩甲骨周辺をほぐしましょう。

- ① 両手を肩に置いて、曲げたひじを大きく回して肩を動かす。
- ② 首をすくめるように両肩を上げ、肩甲骨を背中側に寄せながら、肩を下ろす。



- ③ バンザイするように、両腕を上へ伸ばす。
- 上げた腕をひじを曲げながら、ゆっくりと背中の方へ下ろしていく。



### COLUMN

#### モチベーションを上げるシューズ選び

歩くのはタダですが、シューズにはぜひ、お金をかけてください。着地の衝撃を吸収するように靴底のクッション性があり、かかと部分が安定しているものを選びましょう。必ず試し履きをし、土踏まずのアーチが合っているか、つま先やくるぶし、横幅や甲が窮屈でないかを実際に歩いてチェックしてください。

歩くことに対するモチベーションが上がるので、好きなデザインや色であることも大事ですね。



PHPからだスマイル —「あの人」はどうして若いのか?—

PHPくふう〜る♪ 7月増刊号

# 老けない人の すごい食べ方

すごい

添加物は  
絶対イヤ!!

水を変えてマイナス10歳  
脳



20歳若返る  
食の黄金法則

美人になる  
野菜の食べ方

PHPからだスマイル

老けない人のすごい食べ方

7月増刊号

©PHP研究所 平成29年5月18日発行 特別編集増刊号 平成22年6月29日第三種郵便物承認

PHPからだスマイル

PHPくふう〜る♪ 7月増刊号



◆第2特集◆  
ガンにならない  
ための24時間

定価 420円

定価420円

本体389円

雑誌 07666-7

7/18

Printed in Japan



4910076660779

00389