



人生は歩き方で決まる！

正しく歩くだけで「年収」「人望」「免疫力」「幸福度」まで飛躍的にUPさせることができる、というと驚くでしょうか？ でもこれ、本当なんです。

正しく歩くと脳内の血流がよくなり、幸せホルモンといわれるセロトニンがたくさん分泌されるようになります。すると、いつもニコニコと穏やかで心に余裕のある人になれるのです。そうなると当然、社会的な信用も健康も手に入つて幸せになれる、というわけ。

ここでは、まずは、歩く前段階、正しく立つポイントを押さえ、それからセロトニンをドバドバ分泌する歩き方をお教えしよう。さあ、みなさんも正しい立ち方と歩き方で人生を変えましょう！

ながおかずひろ◆1958年、香川県生まれ。医学博士。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!』(山と渓谷社)、『平穏死できる人、できない人』(PHP研究所)ほか多数。



正しい「立ち方」と「歩き方」で セロトニンを出そり！

長尾和宏

なんと！ 正しく歩くだけで「幸せホルモン」といわれるセロトニンが分泌されるのです！

「なかなかできない」という人は
正しい姿勢で立つことができない人は歩く
ときもバランスが崩れてしまします。正しい
歩きは、正しい立ち方から、なのです。
ただ、この正しい立ち方、簡単にはできませんよね。ランニングコーチ、マラソン解説
者の金哲彦さんは、著書の『金哲彦のウォーキング&スローラン』(高橋書店)で、お腹、

背中、腰の3点を意識した立ち方が基本だと
書かれています。
①お腹——「丹田」(おへその少し下あたり)
を意識すること
②背中——肩甲骨を軽く引く。このとき、
胸の上側の筋肉が軽く緊張する
③腰——骨盤を立てて少し前傾させる
まずは、この3点を意識しましょう。



下の絵を目に焼き付けて、正しいイメージを脳に刻みましょう!



脳が喜ぶ正しい立ち方

- ・胸を開いて肩甲骨を軽く寄せる
- ・うなずくように頸を下げるのではなく、首と頭全体を後ろに引くように頸を引く
- ・骨盤を立てる(ちょっと前傾)
- ・横から見たときに、耳の穴、肩先、肘と腰骨、くるぶしまでが一直線に並ぶ



立ち姿を横からカメラで撮影してもらって、以下のNGポイントが当たるまらないかチェックしてみましょう。



中年おじさんタイプ

- ・中高年の男性に多い
- ・お腹まわりに内臓脂肪がしっかりついてしまい、自然にお腹を突き出してしまう
- ・立った状態で自分の体を見下ろしたときに足先がお腹に隠れて見えないようなら要注意



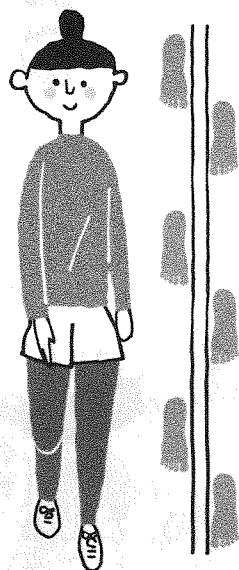
猫背タイプ

- ・年配の女性に多い
- ・肩が前にすぼまって胸が縮こまり、背中が丸まって猫背に
- ・お腹に力が入らないので、重い頭を支えるために後ろ重心になりがち

立ち方編

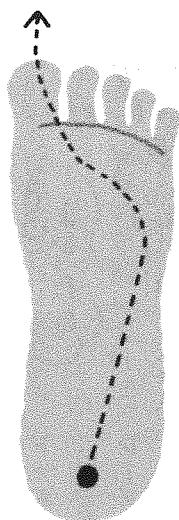
ポイント4

1本の線の上を歩く



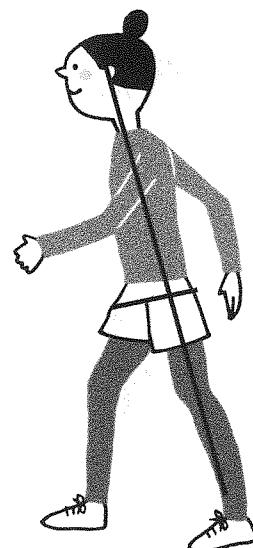
ポイント3

かかとの真ん中で着地



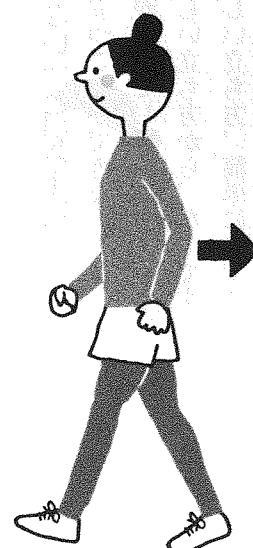
ポイント2

骨盤を前傾させる



ポイント1

肘は軽く曲げて、
後ろに引く



- 5センチくらいの幅の線をイメージして、この線に沿って歩く
- 1本の線の上を歩くだけで体幹を鍛えることにもなる
- バランスをとるために脳をフル稼働させて認知症の予防にもつながる

- かかとの真ん中から着地して足の小指側で地面を捉えてから、親指側で蹴り出す
- つま先は真正面を向ける
- 「かかと着地」を意識しすぎると「ドンッ」と着地してしまうので注意

- 正しい立ち方（骨盤を少し前傾させて、丹田を意識しながらスッと立つ）をして、そのまま歩き出す
- 腕を前に振り上げない
- 大げさに腕を振ろう、振ろうとせずに「腕を自分の後ろに“引く”」意識で
- 正しい姿勢ができていれば、立ったまま腕を振るだけで、肘、肩甲骨の動きに引っ張られて骨盤が動く
- あまり前傾を意識して「反り腰」にならないように注意

PHP からだスマイル

朝からシャキ! 夜ぐっすり♪

PHPくじら♪ 7月増刊号

2018

7

すぐ疲れる人 VS. 疲れない人

イミダペプチドは最強!

今すぐ目スッキリ♪



正しい脳の休ませ方

疲れをとるーおひじ食べ方

◆第2特集◆

太る数字
やせる数字

定価 420円