

一生、歩くために、今年こそ！

脳と体は、 毎日の習慣で いくつになっても 若返ります



「一生、自分の足で歩き続けたい」というのは、読者の方々からよく聞く願いです。「その力ギとなるのは、つらい運動ではなく、普段の歩き方や、体の動かし方」と話すのは、医師の長尾和宏さんと歩行開発研究所所長の岡本香代子さん。お二人に、脳と体を若々しく保つ毎日の習慣について伺いました。

取材・文：野田有香、三橋桃子（ともに編集部）
撮影：タナカタイゾー、ヘアメイク：駒井麻未
イラストレーション：山中玲奈

多くのハルメク世代の方々「体が期待できます」と話します。アップが期待できます」と話します。海馬の機能が損なわれることは、認知症の要因の一つ。歩くことは、認知症予防にもなるということです。実際、ある介護施設で、入所されている方々と施設の周囲を定期的に歩く活動をしたら、みなさん元気になり、認知症の症状が改善した例もありました。歩くことで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されるので、表情も明るくいきいきしてくるんですよ」と長尾さん。

す。外で歩くのが難しいときは、家の中で家事をしたりしながら、ちょこまか動くのがおすすめです。運動が嫌いという方も、立ったり座ったりという日常の動作を意識して行うと、腹筋や背筋などの筋力

歩くことで、筋力はもちろん、海馬など脳の機能も改善していきます



医師
長尾和宏さん
ながお・かずひろ
1958（昭和33）年、香川県生まれ。医師、医学博士。東京医科大学卒業。著書に『病気の9割は歩くだけで治る！』など「歩く」シリーズ（山と溪谷社刊）がある。

「歩く」と脳が活性化
認知症予防にも！

お二人が「歩く」ことを強くすすめるのは、歩くと脳と体が同時に鍛えられるから。「手足は脳の指令で動くので、歩くと脳が活性化し、さまざまなアイデアをひらめくことがありますよね。さらに、歩くことで、記憶を司る脳の『海馬』の神経細胞が再生していくという研究結果がある



んです。海馬の機能が損なわれることは、認知症の要因の一つ。歩くことは、認知症予防にもなるということです。実際、ある介護施設で、入所されている方々と施設の周囲を定期的に歩く活動をしたら、みなさん元気になり、認知症の症状が改善した例もありました。歩くことで、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されるので、表情も明るくいきいきしてくるんですよ」と長尾さん。

歩くとき脳と体が同時に鍛えられます



歩くとき脳と体が同時に鍛えられます
脳から筋肉に司令がいき、血流もアップします

医学博士
歩行開発研究所
岡本香代子さん
おかもと・かよこ
1966（昭和41）年、大阪府生まれ。歩行開発研究所所長、京都大学非常勤講師・医学博士。著書に『見直そう！歩き方 STOP！運動不足・座りすぎ・転倒』（歩行開発研究所刊）がある。



でも、寝返りを打つことや立つことから始めて、少しずつ体を動かしていったら、亡くなる前、また歩けるようになって、家族で喜び合ったんです」と言います。

次のページから、脳と体を鍛える歩き方や、家の中でできる筋トレ、食事術など今すぐできる習慣を紹介します。

つらい運動は不要。普段の歩き方や体の動かし方を変えるのがカギです

一生、自分で歩くことは、誰もが抱く願い。1日5分でも10分でも、ちょこまか動くことから始めましょう

ハルメク

h a l m e k

脳と体を強くして
一生、自分で歩く！
新習慣

強くしなやかに生きる

冬野菜の
おいしさを
味わい尽くす！

2
2024

好評!

宮部みゆきさん連載小説第2回

richie