

# 心と身体が喜ぶ 歩く健康法



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



第20回 今年も毎日、こまめに、歩こう！

今年もよろしく願います。

年々、ウォーキングに興味を持つ人が増えてきました。しかし、生活習慣病で通院されている人の中には、いくらウォーキングの効用を説いても歩いてくれない人が一定数おられます。そんな人は必ず「歩く暇がない」という言い訳をして、その次には必ず「いつ？」「どれくらいの時間？」「何歩？」と数字を聞かれます。私は、「何分間でもいいですよ、たとえ1分間でもいい」「100歩でも50歩でもいいですよ」と答えますが、皆さん驚かれます。多くの人は「こう歩かねばならぬ」と勝手に思い込んでいるようです。

しかしウォーキングは「習慣」だと思います。わずかな時間でも、こまめに歩き回しましょう。膝や腰が悪い人は、家の周りを散歩するという感覚で十分です。1万歩なんて言いません。1000歩でも2000歩でも結構です。それを朝昼晩と3回すれば、自然と6〜8000歩になります。

歩数や時間を気にするよりも、毎日楽しく続けることが大切です。

日本人は真面目なので、ウォーキングも仕事のように計画を立てて完璧にやろうと考えがちです。しかし大切なことは、「毎日、こまめに、続ける」ことだけ。「こまめに」とは、買い物や通勤、昼休みなどのちょっとした合間を利用するという意味です。とにかく、ウォーキングを習慣化することが大切です。歩数計なんて気にせず、少しでも多く歩いてほしいのです。

「毎日、自転車に乗っていますから」と言われる方も多いです。しかし、自転車とウォーキングは全く違います。ウォーキングは脊椎や足の骨に重力負荷がかかりますが、自転車は筋肉運動だけです。だから、できるだけ自転車に頼らないことも大切です。人間は動物です。野生の動物は皆、乗り物など使わず自力で歩いて移動しています。人間もかつてはそうでした。生きるとは歩くことです。

# 納税 月報

NOUZEI GEPPU

1

個人版 No.889

JANUARY  
2022

● 税務相談室

● 第17回「税に関する論文」入選者発表

● 『税制改正要望書』を提出しました

納税協会「コース」

大阪国税局長 吉井 浩  
納税協会連合会会長 尾崎 裕

● 新春対談

『関西の活性化を目指して

—関西経済、税、納税協会のビジョンを語る—』

## 納税協会指針

納税協会は  
健全な納税者の団体として  
税知識の普及に努め  
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り  
企業及び地域社会の発展に貢献します

**e-Tax利用推進運動実施中!**

申告・届出・納税もパソコンで

