

# 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22回 生活習慣病の人こそゆっくり歩こう

長引くコロナ禍でステイホームした結果、重篤なフレイル（加齢に伴って心身の衰えた状態）に陥っている人をたくさん見かけます。特に後期高齢者は1か月間以上もほとんど外出しないと見違えるほど筋肉量が減少します。そろそろフレイルによる寝たきりも気にすべき段階になってきました。

フレイル予防には歩行が効果的ですが、すでに要支援と判定されている人は、気候が良くなってきたからといって、いきなり長距離からスタートしたり、速足で歩いたりするのは危険です。特に慢性心不全と診断されている人は、たとえ平地歩行であっても心臓に負担がかかり、心不全の悪化をみる場合があります。また、筋トレなどの無酸素運動も心臓の筋肉を傷めてしまうおそれがあるので、歩行など身体を動かす前には、必ず専門医に適切な運動負荷を聞いてください。具体的な運動処方をしてくれる専門医もいます。

高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満の人、つまりメタボの人の中にはそれを解消しようと必死で歩き回る人がいます。しかし

しも本気で体重を減らそうと考えるならば、食事療法を第一に考えるべきです。白いご飯やパン、麺類などの炭水化物の割合を減らし、野菜とたんばく質を主体にした食事に変えるだけで、体重は自然に減っていきます。歩行だけで体重を減らすには、ばくだいな距離を歩かないといけないため、現実的ではありません。

歩行がブームになるとやたら距離や速度を求める人がいますが、人によっては逆効果になることがあります。認知症予防のためにと一生懸命に速足で歩いても、息が上がるようなら速度を緩めるべきです。慢性心不全があってもそれを自覚していない場合があるので、とりあえずは「ゆっくり歩く」ことが大切です。インターバル歩は、持病のない若者向けです。中高年には中高年の歩き方があります。たとえ人に追い抜かれても、気にせず自分に適した速度で歩いてください。意外に思われるかもしれませんが、生活習慣病のある人こそゆっくり歩くことを心掛けてください。

# 納税月報

2022.April  
No.892

# 4

局長講演

『税務行政の現状と課題』

大阪国税局長 吉井 浩

3月決算法人の法人税申告のポイント(後編)

育児・介護休業法の改正について(前編)

上手なExcel活用術

**e-Tax利用推進運動実施中!**

申告・届出・納税もパソコンで