

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12回 黙って歩けば福来る

マスクを2枚重ねにしている人を多く見かけます。一方、マスクをせずにウォーキングやランニングをしている人も見かけます。この春、マスクの着用状況にかなり幅がありました。

マスクをせずに歩けば、吐いた息から飛沫が飛行機雲のように後方に飛散することが分かっています。全く人が居ない場所ならいざ知らず、もしもマスクなしの2人が並んで会話しながら歩けば、後方3メートル以内の人に新型コロナウイルスをうつす可能性があります。「自分は大丈夫」だと決めつけず、無症状陽性者かもしれないと考える意識が大切です。後方には前人の感染の有無を知る由もありません。つまり歩行時に人と出会う可能性がある限り、マスクをしないで歩くことは感染拡大防止の観点から、今なおやつてはいけない行為だと思います。

中には「自分はマスクなしでも大丈夫、健康な人間だ」とアピールする人もいます。しかし、周囲はそれを自信過剰どころか社

会の迷惑として受け止めます。日本では、マスクの着用は社会常識やエチケットとされており、マスクなしで歩くと非常識な人だと嫌がられます。まして隣を歩く人と会話をしたら、後方には法律で処罰されてしまします。

マスク生活が1年も続くと、口の周りの筋肉だけでなく胸や背中の筋肉のほか、肺活量も減ってきます。しかし歩行習慣は足腰の骨や筋肉ではなく、脳の機能や肺、呼吸筋にもプラスに作用します。マスクをしていても深呼吸は可能です。会話をながらの歩行はダメですが、深呼吸しながらの歩行は構いません。ゆっくり歩くときはラジオ体操のように腕を振り、呼吸筋を大きく動かすように意識しましょう。

失われた1年を取り戻すためには、毎日こまめに、日の光の下を歩くことが何より大切。この5月こそ、「黙って歩けば福来る」です。歩くだけで体も心もハッピーになります。

納税月報

2021.May
No.881

5

中小企業生産性革命推進事業の拡充について

知っていますか？ 出向による雇用維持
産業雇用安定助成金のポイント

令和3年度 連合会青連協会長に就任して

納税協会連合会青年部会連絡協議会会長 筒井 基好

税に関する論文募集

税制改正にあなたのご意見を



e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで