

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック名誉院長

長尾 和宏



第31回(最終回) 歩きすぎに注意

歩くことは良いことだらけですが、思わぬ落とし穴があることを忘れてはなりません。今回は、「朝一歩行のヒートショックに注意」について書きました。今回は、「歩きすぎに注意」という話です。

「万歩計」という言葉があるためか、1万歩以上歩かないといけないと思いいこんでいる人が多くおられます。適切な歩行数は、年齢や体力、基礎疾患、足腰の状態によって全く異なります。例えば変形性膝関節症や変形性腰椎症の人は、歩きすぎると痛みや炎症で歩行のお休みや、ひどい場合は外科手術が必要になってしまいます。腰部脊柱管狭窄症と診断された人は休み休み歩かないと、歩けなくなります。慢性心不全やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と診断された人は、運動量に関して主治医の指示を守らないと危険です。また、視覚障がいや聴覚障がいを持つ人は早く歩くと転倒などの事故が心配です。基礎疾患がない人でも体調によってその日の歩行数を臨機応変に変えてください。人間は機械ではないので、1日〇〇歩歩かないといけないと思う必要

はありません。

歩行は基本的に快樂なので、気持ちの良い歩数を気持ちの良い時間だけ、ただしこまめに歩いてください。適切な歩行数は個人差があまりにも大きいので画一的に〇〇歩とはいえません。一般的には1日6〜8000歩といわれていますが、それにこだわる必要は全くなく、計ってもよいし、計らなくてもよいです。大切なことは歩きすぎに注意して、何歳になっても歩けることです。そのために、その時々自分の健康維持に必要な歩行数を自分で見つけてください。

一つ付け加えるならば、いわゆる「コロナ後遺症」や「慢性疲労症候群」と診断されて、少し歩いただけですぐに疲れて翌日に寝たきりになるといふ人は歩かないことが大切です。しばらくの間、疲労に抗うことなく、寝て寝て寝たおすことが治療です。元気になろうと、無理して歩くとせっかく回復途上にあっても逆戻りします。歩行健康法にも例外があるのです。

納税月報

2023.March
No.903

3

今年の日本経済はどう動くか

3月決算法人の法人税申告のポイント(前編)

令和5年度の税制はこう変わる

中小企業関係補助金ガイド

e-Tax利用推進運動実施中!

申告・届出・納税もパソコンで