

# 心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック名誉院長  
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



## 第26回 歩くことは全身運動

診察室で患者さんに「毎日歩いてください」と言うと、「私は足は丈夫です」と返されることがあります。歩くことは足や下半身だけの運動だと考えておられるのでしよう。しかしそうではなく、歩くことを全身運動として捉えてほしいのです。

まず、腕を振れば肩や胸の筋肉だけでなく、背中や腰の筋肉なども使います。上半身のひねりも入るので、重い頭を支えている首の周囲の筋肉も使います。大きな呼吸をするので、胸の周囲の呼吸筋だけでなく、横隔膜などの内臓の筋肉も使います。当然、心拍数も適度に上昇するので心臓の筋肉（心筋）も使います。つまり、歩くことは単に手足を動かすだけでなく、ほぼ全身の筋肉や心臓と肺などの重要臓器も使う運動なのです。

また、全身の関節の運動であるともいえます。特に股関節や膝関節、背骨の関節などに負荷がかかります。そのため、関節が悪い人は歩くときにサポーターやコルセットなどの補助具を使ってください。変形性

膝関節症の人は膝のサポーターをしましょう。あるいは整形外科医や専門家とよく相談して足底板（インソール）や腰のコルセットを作ってもらいましょう。痛みを恐れるあまり歩くことを避ける人がいますが、全く歩かないと関節は固まり筋肉は萎縮して悪循環に陥ります。工夫をして5000歩といわず、50歩、500歩でよいのでゆつくりこまめに歩いてみましょう。ただし炎症が強いときは主治医と相談して一定期間、関節を休めてください。

全身の筋肉を使うと、筋肉からいろいろなホルモンが分泌されます。中でも「マイオカイン」と総称される筋肉ホルモンは心身の若返りに関係することが分かっています。ちなみに骨からも脂肪細胞からも様々なホルモンが出て、全身の各臓器だけでなく脳内ホルモンにも良い影響を与えます。とにかく歩くことを全身運動と捉えることです。わざわざフィットネスクラブに行かなくてもオフィスでも街角でも、どこにいても全身運動が可能です。

# 納税月報

2022.October  
No.898

# 10

着任インタビュー

大阪国税局長 後藤健二 氏

特定商取引法・預託法等改正の概要と中小企業の注意点

仕事に活かすPCテクニック

会長訪問

**e-Tax利用推進運動実施中!**  
申告・届出・納税もパソコンで