

特別企画①

医者いらず 「歩く」だけで 健康と幸せが手に入る!

現代人は歩く機会が減ったといわれますが、歩くことは最強の健康法です。若さを保つことができるうえ、さまざまな病気を予防し、幸福感まで高められるのです。たくさん歩いて、人生100年時代を楽しく迎えましょう!



なが おかずひろ
長尾和宏さん (医学博士・長尾クリニック院長)

1958年、香川県生まれ。東京医科大学卒業後、大阪大学第二内科入局。1995年、兵庫県尼崎市に長尾クリニックを開業し、現在に至る。著書に「病気の9割は歩くだけで治る!」(山と溪谷社) など多数。

創刊75周年
記念号

PHP

通巻888号

5月号 定価250円

特集

うまく いっている人の 心の持ち方

巻頭対談 金澤翔子・泰子×横田南嶺
八代亜紀／榎木淳弥／大野裕

特別企画

内館牧子、松岡修造、尾崎世界観
阿川佐和子、穂村弘

いい言葉いい人生

高津臣吾

ピュアなキレ

山野陸子・誠子

JAZZの心

長谷川眞理子

連載

続 藤城清治の影絵で訪ねる日本
愛の絵
ご当地自慢の絶品おみそ汁 中野京子
僕の家がき帖 矢部太郎

「働く人」の一番身近なビジネス誌

PHP Business THE 21

5月号
定価760円

第2
特集

総力特集

文系ミドルのための データ 分析術

「何がそんなにすごい?」という人のための
メタバース・NFT・WEB3.0入門

心がラクになる、ほっとする。

Special

5月号
定価420円

特集

前向きになる 練習

落ち込んでもいい、
一歩踏み出そう

● 人生の凸凹を楽しむために
● 「心のクセ」を変えよう!

インタビュー

もう中学生

現代人の不調は歩かなくなったせい

私は町医者として、「なるべく薬に頼らない」ことをモットーに、日々さまざまな不調を訴える患者さんと接しています。

薬をたくさん処方しない代わりに、どんな病気の患者さんにもすすめるのが「歩く」と。生活習慣病、認知症、不眠なども歩けば確実によくなる——これが、私の実感です。

歩くと血流がよくなり、臓器が若く保たれます。人間の体は臓器の集合体ですから、つまり全身が若く保たれるということ。さまざまに病気になるリスクも減らせます。

歩くことは優れた健康法ですが、今ではその機会がすっかり減ってしまいました。このことは、現代人の不調や病気の大きな原因のひとつといえるでしょう。

歩くこと心も健康になり、幸福感がアップ

ストレスが溜ま^たっているときにも、歩くことをおすすめします。「しんどいときに歩くのはつらい」と思ったとしても、実際に歩けば楽しくなるはず。

その理由は、歩くと「幸せホルモン」が分泌されることと、自律神経のバランスが整うことにあります。人間の体は、歩けばハッピーになるようにできているのです。

このように、歩けば心も健康になります。実際、私の患者さんも「1日1時間歩いている」とおっしゃる方でイライラしている人はいません。みなさん満たされた様子です。

たくさん歩く人は、前向きで若々しくいられます。歩く効能を知り、歩く幸せを毎日の習慣として取り入れていきましょう。

歩くことの健康効果

1 健康寿命がのびる

寝たきりの原因となる病気を予防でき、筋肉が増えて骨も丈夫に。最期まで歩ける体が入る。



2 免疫力がアップする

歩いて血流がよくなると、免疫細胞も活性化。さらに、免疫細胞が集まる腸内の環境が改善されて免疫力が高まる。



3 脳が活性化

手足を動かすと、脳が直接刺激されて働きが活発に。血流の改善により、脳に新鮮な酸素が届く。



4 幸せホルモンが分泌される

「幸せホルモン」とよばれるセロトニンが放出される。心がほぐれ、不安も遠のき、やる気もどる。



5 自律神経が整う

歩くと、リラックスしているときに優位になる副交感神経が刺激されて、よいバランスに。イライラも軽減。

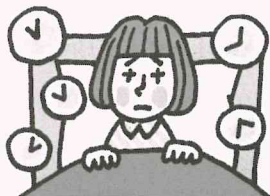


便秘



自律神経は胃腸をコントロールしているため、歩くことで自律神経のバランスが整うと、便秘の解消にもつながります。毎日便通がある人は1日に5000歩前後歩いているというデータも。

不眠症



朝日を浴びながら歩くことで、体内時計がリセットされます。その約15時間後、ちょうど眠る時間に睡眠ホルモンである「メラトニン」が分泌され、自然に眠くなります。

骨粗しょう症



動かない生活は骨密度を下げます。立ったり、歩いたりして骨に重力の負荷をかけ続けなければ、骨はもろくなってしまいます。骨折しても部位によっては歩いた方がよい例もあるほどです。

がん



動かない動物ほど、がんになるということがはっきりしています。歩くことで、NK（ナチュラルキラー）細胞をはじめ、免疫細胞が活性化するため、がん細胞を退治することができます。

生活習慣病



毎日歩けば、筋肉量を減らさずに内臓脂肪を減らすことができます。やせると血圧、血糖、脂質などがみるみる正常値に。歩くことは、一番の生活習慣病対策です。

歩くだけで / 予防できる 病気

歩くことは最高の健康法。多くの病気を予防することができます。具体的に予防できる病気とポイントを押さえることで、歩く意欲を高めましょう。

うつ病



うつは脳内の「セロトニン」や「ノルアドレナリン」というホルモンが不足した状態。歩くことこれらのホルモンを増やすことができます。初期のうつ病なら、約3カ月歩けば改善します。

認知症



認知症の初期であるMCI(軽度認知障害)の人が毎日引き算しながら歩いたところ、認知機能が回復したという研究があります。歩きながら頭を使うことは認知症の最大の予防法です。

⑥ 1本の線の上を歩く

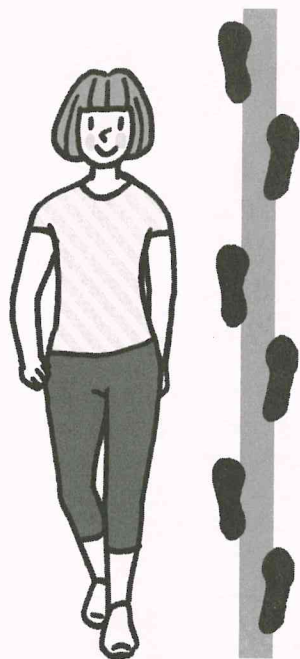
幅5cmほどの線上を進むようなイメージで歩くと、体幹がきたえられます。また、バランスを取るために脳の機能をフル稼働させることにもなり、認知症の予防効果がアップ。

⑦ プラス10cmの歩幅を意識

歩幅がせまく、歩くスピードが遅い人は認知症になりやすい傾向があります。普段よりも半歩前に足を出す気持ちで、10cmほど大きな歩幅で歩きましょう。スピードも自然と速くなります。

⑧ ときどき早歩きする

早歩きの目安は「少し息がはずみ、汗をかく程度の速さ」です。買い物や通勤中に1、2分の早歩きを取り入れましょう。1日トータル5分の早歩きでうつ症状の予防、20分なら多くの病気の予防になります。



年代別・歩き方アドバイス

30、40代は 食後に歩く習慣をつける

公私ともに忙しく、歩く時間がない世代ですが、通勤や昼休みを活用しましょう。特に食後は、15分程度の早歩きで血糖値の急上昇を抑えることができ、将来の健康キープにつながります。

50、60代～は 一緒に歩く仲間をつくる

からだに痛みや不調を感じやすくなる世代は、楽しく一緒に歩く仲間をつくりましょう。おしゃれをして歩くのもおすすめ。無理せず、ゆっくり、気持ちよくを基本にしてください。

健康になる歩き方8カ条

正しい姿勢でバランスよく歩くと、健康効果はより高まります。

① 正しく立つ

足を軽く開いて立ち、左右の足裏に均等に体重をのせます。首と頭全体を後ろに引くイメージであごを軽く引き、胸を開いて肩甲骨を寄せます。



③ 肩甲骨から歩く

足ではなく、肩甲骨から動かします。上半身のひねりを下半身に伝えるイメージです。足だけを動かすより疲れにくく、長時間歩けます。

④ ひじは 後ろに引く

ひじを軽く曲げ、後ろに引くことを意識して。うでと肩甲骨は筋肉でつながっているため、うでをふるると肩甲骨が動きます。

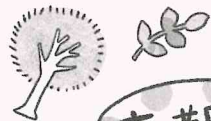


② 骨盤を 前傾させる

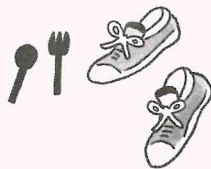
骨盤は腰がそらない程度に前傾を。耳・肩・ひじ・腰骨・くるぶしが一直線にならぶのが理想。

⑤ かかとのまん中で着地する

かかとのまん中で着地し、小指側で地面をとらえ、親指側からけり出します。「つま先を正面に向け、かかとのまん中で着地」を意識すると無理なくできます。



特別企画②



京都

実録

イラストエッセイ



1万歩さんぽ



1万歩でどんな体験ができる？

京都市在住のイラストレーター・てらいまきさんが、実際に歩いて巡った京都の名所を紹介します。

いわずと知れた超メジャースポット！

START
清水寺

京都の名所を
巡りつつ
1万歩を
目指します。

早速
しゃべー！



絵と文

てらいまきさん

(イラストレーター・漫画家)
京都生まれの京都育ち。京都を愛してやまないイラストレーター。著書に『まんぶく京都』(KADOKAWA) など多数。

先生、教えて！

ウォーキングにまつわる疑問

Q & A

Q どれくらい歩けばいいのでしょうか？

A 毎日30分を目標にしましょう

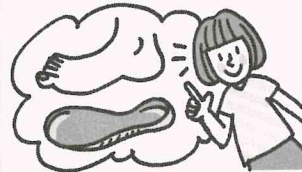
毎日歩くのがベストです。ひと駅歩く、遠くのスーパーへ行くなど、生活のなかに歩く時間を組み入れ、トータルで30分を目指しましょう。ちなみに、10分で約1000歩です。まずはプラス10分を目標にしてください。



Q ひざが痛いのですが、歩いたほうがいいですか？

A 生きているかぎり歩いてほしい

ひざが痛いからとじっとしていても、筋肉まで衰えてしまいます。無理のない範囲で少しでも歩くようにしてください。O脚の人は、健康保険がきく「足底板」というインソールで負担を減らすことができます。



Q 歩くだけだと退屈です

A ダンスがおすすめ

音楽に合わせて体を動かすダンスは、リズムよく歩くことに通じるうえ、上半身の運動にもなります。歌番組を見ながら、振り付けをまねると、楽しいだけでなく、脳トレにもなります。



「自律神経」 最高の整え方

心と体を
リセット!

セルフチェック!

コロナ禍の
「自律神経」の
ダメージは?

愛情ホルモンで
免疫力アップ!

不調が消える!
ライオンあくび体操

特別企画

「歩く」だけで、
健康と幸せが手に入る!

腸内環境を
改善する食べ物

Pick Up

栄養の宝庫!
第3のミルク

2022

5