

H28. 12. 27

Dr.

## 和の町医者日記



## 歩行シリーズ⑧

ノルディックウォーク 1930年代に北欧で生まれた、2本のポールを使ったウォーキング。もともとはクロスカントリースキーの夏場のトレーニング法の一つだったが、その手軽さと高い運動効果で、日本だけでなく世界中で人気が高まっている。

現代人は椅子に座り、パソコンなどで作業する時間が長くなっていきます。そんななか、「座る時間が長い人ほど短命になる」といった内容の論文が発表され、話題になっています。

私もここ数年、診療に加え、

机に向かっている作業時間が増え、よくないライフスタイルが続いています。外来診療の合間に在宅患者さんを往診するのですが、歩けるところへは少しでも歩いていこうと心がけています。昔は自然に歩く機会が多かったのですが、現代社会はなにかと便利になりすぎて、歩く時間は短くなる一方です。

腰痛や肩こり、ドライアイを訴える人の大半は、長時間のパソコン作業が原因とされます。



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る。総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。

そうした人はこまめに休憩をとりながら、座る時間を意図的に短くしてください。会社によっては「立ち食いうどん」ならぬ、立ったままデスクワークをするようにしたところもあるそうです。

今回まで計8回、歩く効用を説いてきました。高血圧も糖尿病も、その上、鬱や不眠、認知症までも歩行で改善することを知り、毎日の生活のなかに少しでもウォーキングを取り入れていただければ幸いです。

ただし、歩き過ぎは禁物です。後期高齢者は、いくら健脚であっても1日6千〜8千歩を目安にしてください。大切なことは毎日、少しずつでも歩くこと、そして長く続けることです。前回、コグニサイズという「ながら歩き」をご紹介しましたが、身体と同時に脳も使うことが大切です。

「おへのほそ道」を書いた松尾芭蕉も、東北を徘徊しながら俳句を詠んでいました。徘徊の「俳」とはさまよつことで、俳句の源流となった俳諧の「俳」は役者や芸人が「おどける」という意味だそう。私も町医者として日々おどけて、さまよっています。じつとしていより幸せを感じます。

とはいえ、歩きたくてもさまざまな事情で歩けない人もいます。つえ歩行ができる人なら、2本のポールをつえのように使

## 座る時間が長いと短命になる

## 健康長寿と歩行

って歩く「ノルディックウォーク」や「ポールウォーク」がお勧めです。ポール代として1万円程度の投資が必要ですが、上半身も大きく使うため、同じ距離を歩いても消費カロリーが最大で5割増しになります。なにより楽しいので私もしています。

つえを使って歩くのが困難な人は、ケアマネジャーさんに頼んで廊下に手すりを付けてもらい、伝い歩きに挑戦してください。それができない場合は、椅子に座って上半身を動かしてみてください。万歳を10回することも、筋肉や骨を使う立派な運動です。

座ることができないという人は、ベッドの上で寝返りをしたり、顔の筋肉をしっかりと動かしたりしてみてください。食事の際、30回かむだけでも、顔や首の筋肉をたくさん使い、結構な運動になります。

人間は動物。「動くもの」です。病気になったから、要介護になったからといって、動くことを簡単に諦めてはいけません。一方の病院や施設の側は「管理」という口実で、患者さんを閉じ込めてはいけません。薬に頼らず、食事と運動、すなわち日々の養生こそが健康長寿の基本なのです。

そんな思いで、今回で歩行シリーズを終えます。今年もありがとうございました。よい年をお迎えください。