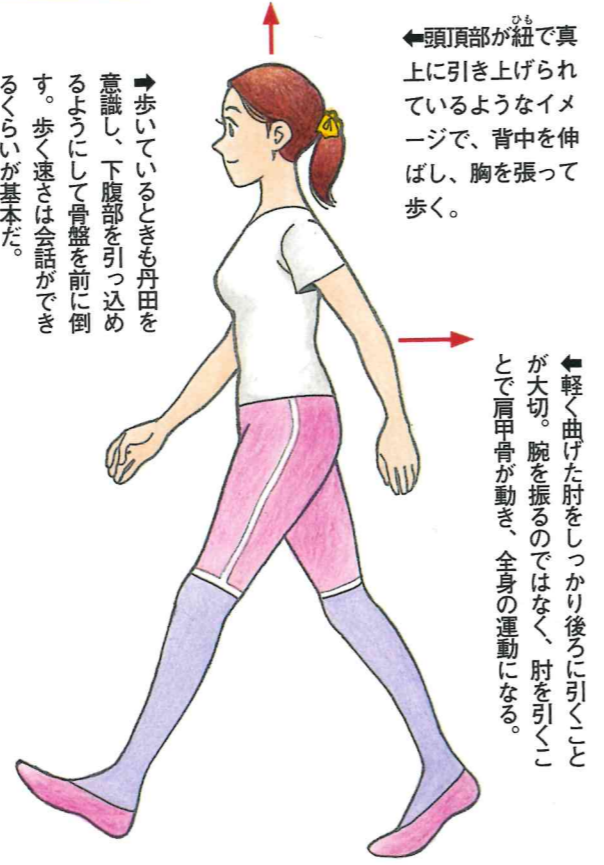




©GYRO PHOTOGRAPHY / A7PO

↑気持ちのいい散歩道を見つけ、楽しんで歩こう。健康へのコツは肩甲骨を動かす準備体操にあり。写真は大阪市・桜宮公園の遊歩道。

歩き方 肘を後ろに引き、正しく腕を振る



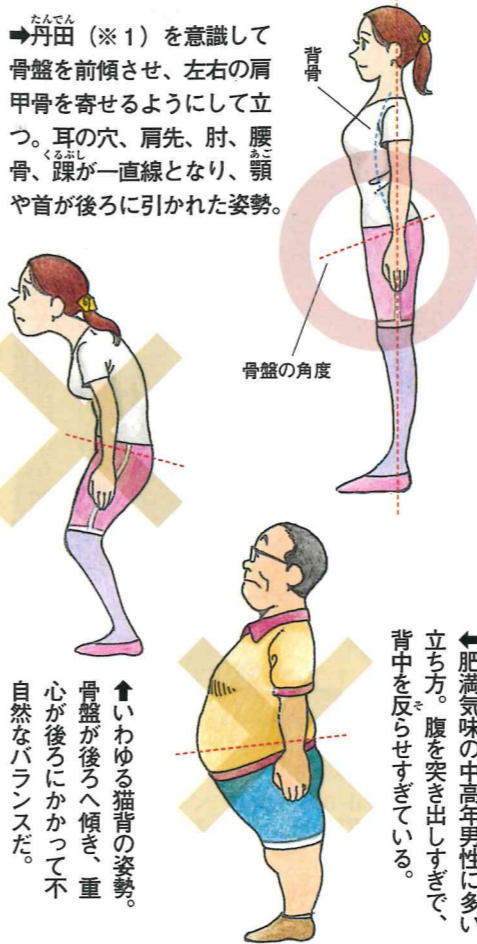
↑踵から着地し、つま先で蹴り出すようにし、歩幅は少し広く取る。慣れるまでは100mだけでも意識する。

→歩いているときも丹田を意識し、下腹部を引っ込めるようにして骨盤を前に倒す。歩く速さは会話ができるくらいが基本だ。

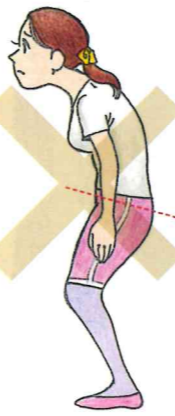
←頭頂部が紐で真上に引き上げられているようなイメージで、背中を伸ばし、胸を張って歩く。

←軽く曲げた肘をしつかり後ろに引くことが大切。腕を振るのではなく、肘を引くことで肩甲骨が動き、全身の運動になる。

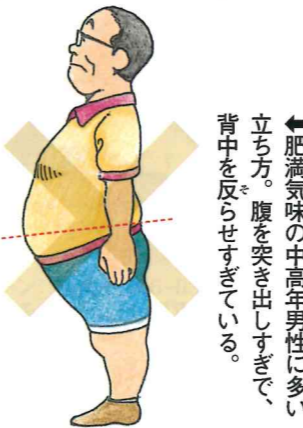
立ち方 まっすぐ立つてから歩き始める



→丹田(※1)を意識して骨盤を前傾させ、左右の肩甲骨を寄せるように立つ。耳の穴、肩先、肘、腰骨、踝が一直線となり、顎や首が後ろに引かれた姿勢。

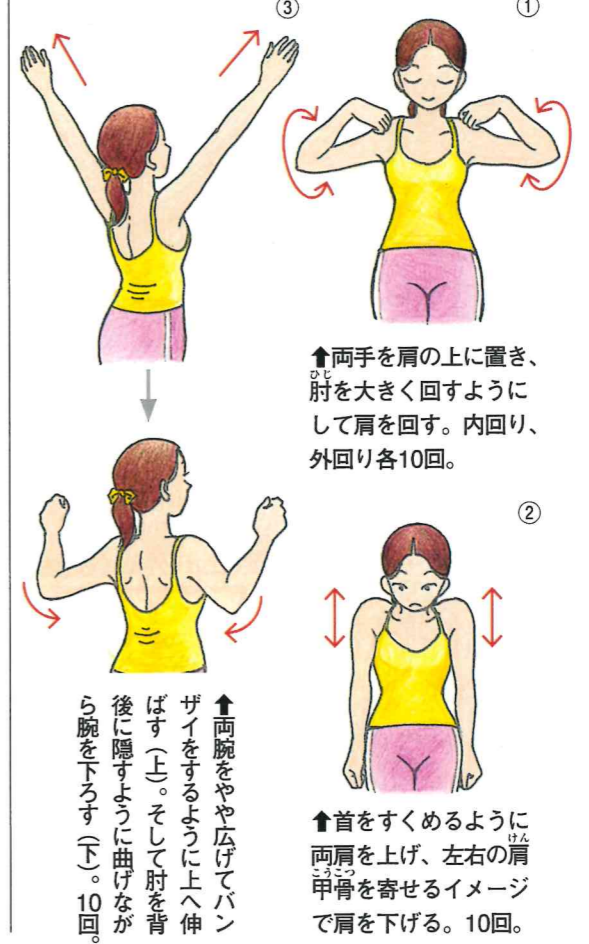


↑いわゆる猫背の姿勢。骨盤が後ろへ傾き、重心が後ろにかかって不自然なバランスだ。

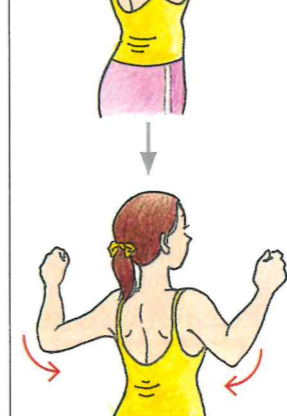


←肥満気味の中老年男性に多い立ち方。腹を突き出しすぎて、背中を反らせすぎている。

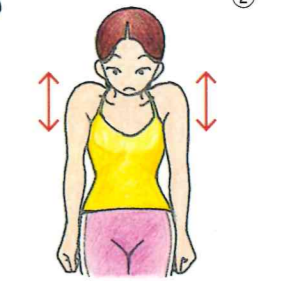
準備体操 肩をよく回してから散歩へ



① 両手を肩の上に置き、肘を大きく回すようにして肩を回す。内回り、外回り各10回。



↑両腕をやや広げてバンザイをするように上へ伸ばす(上)。そして肘を背後に隠すように曲げながら腕を下ろす(下)。10回。



↑首をすくめるように両肩を上げ、左右の肩甲骨を寄せるイメージで肩を下げる。10回。

健康 散歩で長生き

「歩くことで糖尿病や高脂血症、認知症、うつ病を防ぎ、改善が期待できます」

●解説 長尾和宏さん(長尾クリニック院長・62歳)

↓昭和33年、香川県生まれ。東京医科大学卒業。大阪大学第二内科に入局後、3つの病院勤務を経て平成7年、長尾クリニック開業。「病気の9割は歩くだけで治る！」シリーズほか著書多数。



長尾さんが続ける。

「高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病、うつ病や不眠症、がん、認知症、腰や膝の痛みなども、ほとんどの病気が歩くことで改善するし、治ることも多い。もちろん予防効果も高い。積極的に散歩してください」

老化予防に直結している

近年、歩くことで病気が治る、歩くことで健康になり長生きできるという医学的な根拠が、次々と判明している。がんや認知症も含め、サライ世代が悩むさまざまな病気は、突き詰めれば老化に起因するため、歩くことで老化の要因の抑制や解消につながる。長尾さんは、次のように説明する。

「老化の原因は、①細胞の酸化(錆び)、②細胞の糖化(焦げ)、③ホルモンの変化に集約されます。歩くことで酸化物質が増え、細胞の酸化が抑えられます。また、

余分な糖が消費され細胞の糖化も抑制される。さらにDHEA(※2)や成長ホルモンなどが増え、ストレスホルモンが減少するといふ効果もあります」

そうと知れば、ますます積極的に散歩しようという気にもなる。

散歩は全身運動

健康を保つために効果的な歩き方を長尾さんに聞いた。

「歩くことは、下半身だけの運動ではありません。首や腕などの上半身も使う全身運動です。散歩のときは、下半身よりも肩甲骨を意識すること。肩甲骨を動かすことで効果が上がります。全身の筋肉を動かすことでマイオカイン(筋肉から出るホルモンの総称)が豊富

富に出て心身の健康に繋がります」

上のイラストに、健康への効果が高い歩き方のコツをまとめた。肩甲骨を動かすには、準備体操が欠かせない。骨盤を前傾させる意識で、まっすぐ立つてから歩き始め、肘を後ろに引くようにして腕を振ると肩甲骨がしっかりと動く。

「歩数よりも姿勢、量より質と心がけましょう。朝晩10分ずつ家の近くを散歩するなど、習慣にすることが大事です」

日光を浴びながらの散歩がよく、紫外線対策とこまめな水分補給を怠らないようにする。マスクを着用の際は喉の渇きに要注意だ。感染症対策で人との間隔にも留意。「散歩を楽しんで続けることが一番大事」長尾さんは結んだ。

長尾流「新しい散歩様式」6か条

- ① 太陽の光を浴びながら歩く。
- ② 帽子とマスクを着用。なるべくサングラスもかける。
- ③ 近くに人がいないときはマスクを外す。
- ④ こまめに水分を補給する。
- ⑤ 広い道を歩き、人との間隔を前後左右2mほど空ける。
- ⑥ 正しい姿勢と腕の振り方で歩く。

※1: 臍の少し下の部位。※2: 若さや元気を保つホルモン。免疫力を高めて炎症を抑えるなどの作用もある。