

# 血圧、血糖値が低下、うつ、認知症も改善！ 頭もよくなると名医が推す 脊椎ストレッチ歩き

## 座る時間が長い人は 寿命が短い

ほとんどの病気は、歩くだけでよくなります。このことを広く知ってもらうために、私はこれまでこのテーマで6冊もの本を書いてきました。

「たくさん歩いてくださいね」「歩いたら、よくなりますよ」

当院の患者さんにも、くり返しお話しします。あまりにいいすぎて、「先生、もう聞き飽きました」と、あきれられています。が、重要なことだからこそ、いい続けているのです。

人間は本来、歩く動物です。しかし、現代は乗り物が発達

し、デスクワークが主流となり、歩く機会は極端に減りました。

座る時間が長くなると、生活習慣病の発症や悪化のリスクが高まり、寿命が短くなることは、さまざまな研究で明らかになっています。

つまり、動かずにいることは、万病のもと。現代人は動かないから、病気になっている、といっても過言ではありません。

そこで、運動の時間を意識的に設けることが必要となります。

いろいろな運動のなかで、簡単で、誰でも、無料で実践で

きるのが「歩くこと」です。歩くだけでよくなる患者さんを、私はこれまで山のように見てきました。

例えば、ひどい物忘れと、うつ症状があったAさん（60代・男性）。精神科でうつ病と診断され、抗うつ剤を数種類処方されたそうですが、「まったくよくなりません」とのこと、来院されました。

症状を伺うと、「壁に小さい人が見える」とのこと。これはレビー小体型認知症（※1）でよく見られる「幻視」という症状です。物忘れとうつも、認知症の初期症状と考えました。そんなAさんに、歩くことを

勧めたところ、毎日、朝と夕方に、奥さまと散歩されるようになりました。

## 血行がよくなりやせる！ 免疫力もアップする！

なぜ歩くと、いいのでしょうか。その主な効能を以下に紹介します。

### ①骨や筋肉が丈夫になる

歩くと、骨に重力の負荷がかかります。この刺激によって、骨を作る細胞の働きが活発になることがわかっています。

歩くのは全身運動ですから、筋肉も自然に鍛えられます。これにより、腰痛やひざ痛の予防改善効果も期待できます。

### ②血行がよくなる

歩くと血の巡りがよくなり、全身の細胞に酸素と栄養が行き渡るため、冷えが解消します。

また、歩行などの運動をする時、血管内で「血管内皮増殖因子」という物質が放出されます。これによって、血管の修復や新生が促されることもわかっています。

### ③脳の血流が増える

脳の血流は、加齢とともに低下します。すると脳機能の低下を招きますが、歩くことで、脳の血流はよくなります。

うれしいことに年齢に関係なく、歩けば、脳の神経細胞も増えます。特に、頭を使いながら歩くことは、認知症の予防改善に効果的。このやり方は後に紹介します。

### ④自律神経が整う

歩くと、自律神経（内臓や血管の働きを調整する神経）のバランスが整います。自律神経のバランスがくずれると、精神の不調やホルモンバランスの乱れなど、さまざまな不調が起きます。それらの予防改善ができます。

胃腸の機能も自律神経のコントロール下にありますから、逆流性食道炎（※2）、過敏性腸症候群（※3）、便秘などもよくな

※1 アルツハイマーに次いで2番目に多い認知症で、幻視や睡眠時の異常行動などが特徴  
※2 胃液や胃に入った食物が食道に逆流して、食道が炎症を起こし、胸やけや胸の痛みなどを起こす病気  
※3 大腸に炎症や腫瘍などの異常は見当たらないが、下痢や便秘、腹痛をくり返す病気

歩けば病気の9割は治る!



## 長尾和宏 先生

1958年、香川県生まれ。84年、東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局。95年、長尾クリニック開業、現在に至る。『病気の9割は歩くだけで治る!』（山と溪谷社）はシリーズ累計17万部のベストセラー。近著『痛くない死に方』（ブックマン社）は、在宅での看取りを実践する自身の体験を元に書いたもので、2020年に映画化された。



長尾クリニック院長

なが おかずひろ  
長尾和宏



**自分の歩く姿を動画に撮ってもらおうとよい**

ご自分の歩いている姿を見たことがありますか？  
私は診察の一環として、患者

さんの立ち方や歩き方を観察します。それで、その人の老化具合や生活が推し量れるからです。

皆さんもスマホや携帯で、ご自分の歩いている姿や後姿を、

## 下腹を引き締めて背すじを伸ばし腕を後ろに引く！ 脊椎ストレッチ歩きのやり方

特にお勧めは、日中の屋外を歩くこと。日光に当たれば、体内で、免疫反応をコントロールするビタミンDの産生が活発になります。

また、紫外線に当たると、ウ

イルスが不活化するという利点もあります。これらを考え合わせると、新型コロナウイルス感染症予防のために、室内に閉じこもるのは、逆効果といえるでしょう。

**7 やせる**

歩くことを習慣とすると、やせます。糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、体重を減らすだけで驚くほどよくなります。食事の改善とともに、歩くことも実践しましょう。

以上のように、歩くことはい

は、ぜんそくなどのアレルギー疾患、リウマチなど自己免疫疾患、パニック障害なども、よくなります。

これらは異なった病気に見えますが、「甘い物が好きで、動かない人がなりやすい」という共通点があります。ですから、砂糖を控えて、歩くと、それだけで改善します。

私は、食事と運動で、根本的な改善を目指すのが、本来の医療だと考えています。

現在の医療は、まず薬あり

前に突き出て、腰が曲がって、ガニ股で……という現実を突きつけられてショックを受ける人も少なくありません。

でも、自分の歩き方を客観的に見て、特徴がわかれば、修正すればいいだけです。

私は歩き方の専門家ではありませんが、歩くことを勧めています。

### 6 免疫機能が活性化

歩行などの軽い運動で、免疫細胞の活性が高まるのですが、さまざまな研究でわかってい

ます。また、紫外線に当たると、ウ

気は、薬を飲み続けることがあ

特に、副作用が出やすい薬に、睡眠薬や抗うつ剤が挙げられますが、前述したように、これらの病気は、歩けば劇的によくなるのです。

副作用のある薬と、歩いて根本的によくなる方法の、どちらがいいか考えれば、答えは一つ。真の健康を手に入れるために、今日からぜひ、歩きましょう。



長尾クリニック院長  
ながおかずひろ  
長尾和宏

### 立つときはこの3点を意識!

肩甲骨を寄せて胸を少し開く



お尻の穴をキュッと締めて引き上げる



丹田(おへその少し下辺り)を意識

撮ってもらってください。できれば、動画で。しかも自分が気づいていないときに撮ってもらうとよいでしょう。

たいていの人「自分はこのな老けた歩き方をしていたのか!」と、がく然とするはずですよ。自分ではモデルのように颯爽と歩いていたはずが、あごが

11

# 脊椎ストレッチ歩き



ひじを後ろに引くようにして腕を振る

**3** 反対の足で①、②を同様に行い、これを左右交互に行う。慣れてきたら、ひじを後ろに引くように意識して、腕を振って歩く。

**2** そのかかとの上に、素早く、腰を乗せる。

# のやり方



頭頂部をひもで引き上げられているつもりで、背すじを伸ばし、軽く胸を張る

下腹を下から持ち上げるように引き締める

**1** ひざを軽く伸ばし、足先を引き上げてかかとから着地する。

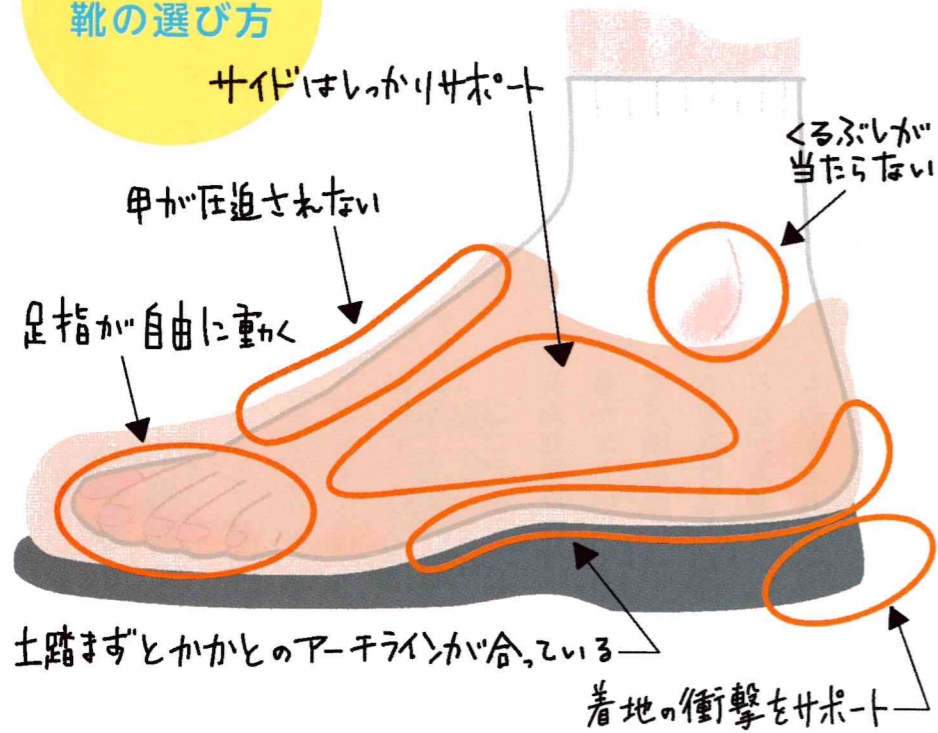
る手前、自分なりに正しい歩き方を研究するようになりまし  
た。  
ここでは、患者さんにお勧め  
している「脊椎ストレッチ歩  
き」をご紹介します。  
脊椎とは、背骨のことです。  
なので、背骨がグーッと伸びる  
ような歩き方をします。  
脊椎ストレッチ歩きは、次の  
3点を意識して行うとよいで  
しょう。

- ① 下腹を下から持ち上げるよう  
に引き締める
- ② 頭頂部をひもで引き上げられ  
たつもりで、背すじをしっか  
り伸ばし、軽く胸を張る
- ③ ひざを軽く伸ばし、足先を引  
き上げて、かかとから着地。そ  
のかかとの上に素早く、腰を乗  
せる

と、一生懸命、前に振る人が多  
いのですが、そうではなく、ひ  
じを後ろに引くように意識しま  
す。  
これで、肩甲骨が大きく動き  
ます。肩甲骨の周りは、全身の  
なかでも筋肉が多い部位なの  
で、この動きを加えるだけで、  
上半身の筋肉が動き、歩くだけ  
で全身の筋肉が鍛えられます。  
正しい歩き方ができていない  
人は、立つ姿勢も悪いことがほ  
とんどです。立つときは、次の  
3点を意識しましょう。

- ① 丹田（おへその少し下あたり）  
を意識する
  - ② 肩甲骨を寄せて、胸を少し開  
く
  - ③ お尻の穴をキュッと締めて、  
お尻を引き上げる
- これで、あごから肩、おな  
か、腰、足の位置がきれいにそ  
ろった、正しく美しい立ち姿と  
なります。

足に合った靴の選び方



持ち物は最小限にして、洋服のポケットに入れるといいでしょう。  
できればなんの用事もなく歩くのがベストですが、買物のついでに歩く場合は、リュックにして、両手を空けます。

ポイント 2

紫外線対策は歩くのを邪魔しないものに

日焼けやシミを気にして、歩

時間や長さにごまかわらずとりあえず歩く！  
いくら歩くようにお伝えしても、頑として歩こうとしない患者さんもおおせいらっしやいます。そういうかたは、「忙しくて」「暑いから」「雨だったから」など、歩かない理由をいくらでも思いつくようです。  
しかしその結果、健康を害し、しんどい思いをして、病院に足を運ぶことになるのです。だったら、楽しんで歩いて、病気が知らずの体になったほうがいいと思いませんか。  
歩くといっても、「時間を取って散歩しなければ」と、身

構える必要はありません。生活のなかで少しずつ歩く機会を増やす。それを積み重ねていけばいいのです。  
そうはいっても、歩くことが少しでもつらく感じれば、続けるのが難しくなるでしょう。  
歩行習慣をつけるためには、気楽に歩くための、準備や工夫が必要となります。歩くのが苦にならないくなる6つのポイントを紹介します。



手ぶらで歩くのが理想なので荷物はリュックに入れる

ポイント 1

手ぶらで歩く

重いカバンやたくさん荷物を

につらくなります。また11ページでお勧めした、ひじを後ろにひく歩き方も実践できなくなりますが、  
そこで、私は「手ぶら」で歩くことを提案しています。

ポイント 3

歩く時間帯にこだわらない

患者さんからは、「いつ歩けばいいのか」とよく聞かれます。結論からいうと、いつでもかまいません。  
ただ、10ページで説明した通り、不眠の症状がある人は、朝

ポイント 4

足に合った靴を選ぶ

サイズが合わない靴や、ヒールが高い靴は、足に負担がかかります。反対に、好みのデザインで、はき心地がよい靴なら、歩くのが楽しくなります。ですから「歩きたい」という気持ちになる靴を準備しましょう。  
今は、着地の衝撃を和らげる、性能のいいウォーキングシューズが豊富にあります。カゼやちよつとした症状で診察代や薬代を払うくらいなら、そのお金で気に入ったウォーキ

1日10分×3回でOK！  
歩くことが苦にならず  
自然と習慣になる6つのポイント

長尾クリニック院長  
ながおかずひろ  
長尾和宏

ングシューズを買うことを、強くお勧めします。

# ポイント 5

## 5分でもいいから歩く

「30分歩いて」といわれても、忙しいかたは、その時間がとれなくて当然です。

しかし、生活のなかで、こまめに歩く時間を増やすことはできるはず。

通勤や買い物で少し遠回りをしたり、階段を使ったりして、5分歩くことを数回くり返すだけでいいのです。

暑い日や雨のときは、買い物ついでに、地下街や大型スーパーなどを歩くのもよいでしょう。

歩く時間の理想は、1日合計で30分ほどです。10分×3回でもいいですし、5分×6回でもOK。歩く時間をこまめに作り

ましよう。

## 歩くのが退屈な人は頭の体操をしながら歩く

# ポイント 6

## 頭を使いながら歩く

ただ単に歩くのを退屈に感じるかたもいると思います。そこで、頭を使いながら歩く「ながら歩き」を私は勧めています。

ながら歩きには、次のようなものがあります。

- ・川柳ウォーキング  
川柳や俳句を作りながら歩く
- ・計算ウォーキング  
100から7ずつ引き算する。または目に入った車のナンバーを足し算するなど、計算をしながら歩く
- ・カラオケウォーキング  
歌いながら歩く
- ・見ながらウォーキング

周囲の景色を意識しながら歩く

この「ながら歩き」では、運動と頭の体操を同時に行っています。

これは2つ以上のことを同時に行うマルチタスクになるので、認知症を予防改善する効果があることが、医学研究で認められています。

楽しく歩くことを習慣にするポイントは以上です。私の治療経験では、歩いていた人が歩かなくなった人が、歩くことの効果が顕著に出ます。最初は5分からでもい

いので、とにかく歩いてみてください。

先日、当院のスタッフで5年ほど働いてくれていた人が、「歩いたら、すごく体調がよくなりました。先生のいうこと、ほんとうだったんですね」と、報告してくれました。

私からしたら、「え？ 今さらそれをいう？」と思ったものの（笑）、理屈はともかく、歩けばいいことがあると信じて歩く、これが大事なんです。皆さんも、ぜひその効果を体感してみてください。



# 歩くと幸福感が顔にあふれ出す！ 頭もよくなり人生の成功をつかむ 確率もアップする！

## 精神安定や睡眠に役立つ ホルモンが分泌される

ここまで、歩くことが心身の健康にとって、いかに重要かをお伝えしてきました。きっと皆さんは、私がさぞたくさん歩いているんだろうと、お思っているかもしれません。

しかし実際は、恥ずかしながら仕事に忙殺され（事実ですが言い訳でもあります）、ほとんど歩いていません。「偉そうに勧めておいて、ええかげんにせえよ」と、友人からも失笑を買っています。

私の本は、そんな情けない自分にプレッシャーをかけたたく

書いたようなもの。でも、理由はそれだけではありません。

たくさん患者さんを診ていると、よく歩く人は幸せであることがわかります。現状に満足されていて、おおらかで自然体。イライラ、クヨクヨしている人は、見当たりません。

ここから自信を持っていえるのは、「ただ歩くだけで、人生は幸せになる」ということ。

単純ともいえるその事実を知って、幸せをつかむ人が一人でも増えてほしい。そんな思いも、執筆の大きな動機となりました。

歩くと、なぜ幸せになるかという、脳内のホルモンバラン

スが整うからだと考えられます。特に、精神の安定や睡眠に役立つ「幸せホルモン」のセロトニンは、歩くことでどんどん分泌されます。

## 顔を見れば歩いているか そうでないかわかる

長年の経験で、私は顔を見ただけで、その患者さんが歩いているか、そうでないか、見当がつくようになりました。なぜなら、歩いている人は、セロトニンのもたらす幸福感が顔に表れ、ご機嫌な顔つきとなるからです。これを私は「セロトニン顔」と呼んでいます。

セロトニン顔の人は、人生に



歩いている人は  
幸せホルモンが  
たくさん出てニコ  
ニコ顔になる

長尾クリニック院長

ながおかずひろ  
長尾和宏

# 座ったまま歩きのやり方



1 イスに浅く腰かける。

2 下腹に力を入れて、左右の太ももをゆっくり交互に上げ下げする。1分ほど行う。

末期がんであっても、ピンピンコロリを自らの手で勝ち取られたBさん。最期まで、好きな農作業と友人との付き合いを楽しみ、旅立たれたBさんは、お幸せだったのではないかと私は思います。

4ヵ月後、Bさんは農作業中に息苦しさを感じて倒れ、1週間後に、自宅で穏やかに息を引き取られました。ちなみに、腫瘍マーカーの値は変わらず低いままでした。

末期がんの患者さんには、とても見えませんでした。農園に通い、できた野菜は近所の人や友人にあげるなどして、日々を過ごしていたようです。日焼けして顔つきも精悍になり、末期がんの患者さんには、

すると、その後のBさんは見るたびに、元気な様子になっていきました。見た目だけでなく、2ヵ月後には、腫瘍マーカーの値も10分の1ほどに下がっていたのです。

Bさんは野菜作りが趣味で、農園に通い、できた野菜は近所の人や友人にあげるなどして、日々を過ごしていたようです。日焼けして顔つきも精悍になり、末期がんの患者さんには、とても見えませんでした。

最後に、ある患者さんのエピソードをご紹介します。本稿の締めくくりとしたいと思います。Bさん(60代・男性)は、肺がんが骨に転移し、医師から余命が短いことを告げられました。入院して抗がん剤治療をすれば、少しは余命が伸ばせると提案されたそうです。しかし、Bさんはそれを拒否して「自宅で最期を迎えたい」と、当院に來られました。初診時のBさんは、顔色が悪く、食欲もないといって、今にも消えてしまいそうな様子でした。そんなBさんに、私は毎日、歩くことを勧めました。



「コロリで逝きたい」という言葉をよく聞きます。人生を最期まで謳歌し、ある日「コロリ」と死んでいく。私もそれが理想的だと思います。

この「ピンピン」という言葉に当たるのが、「歩くこと」ではないでしょうか。

いつから人間は、寝たきりになつてベッドに在るだけの長い時間を過ごしてから、最期を迎えるようになったのでしょうか。

私はずっと以前から、過剰な医療を控え、穏やかに最期を迎える「平穏死」を推奨しています。しかし、現在の医療では、自分から求めて勝ち取らないと、平穏死を迎えることが難しくなっています。

では、平穏死を迎えるために何をしたらいいかというところ、やはり「歩くこと」なのです。最後まで歩ける体でいることが、ピンピンコロリを実現する最強の手段なのです。

くのは無理」と思われるでしょうが、そんなことはありません。サポーターやコルセットなどで弱った部分を支えたり、つえや手すりにつかまったり、家族や介護士さんに支えてもらったりして、できる範囲で歩くことはできます。2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」もお勧めです。ちなみに、骨折したとしても、鎮痛薬で痛みを和らげつつ、歩いたほうが、骨は早くくっつきます。イスに浅めに座つて、下腹に力を入れて、左右の足を交互に上げる「座ったまま歩き」でもいいと思います(左写真参照)。そうやってなんとか歩こうとしていると、不安や心配事をいつの間にか考えなくなつていくことに気がつくでしょう。

## 理想の死に方「ピンピンコロリ」を実現するには

高齢のかたからは「ピンピン

おける成功をつかむ確率も高くなります。これはある意味、当然のことといえます。すでに説明したように、歩くと脳の血流がよくなり、神経細胞も増えるからです。また、歩くことで目や耳などの感覚器官から、脳に刺激が入ります。手足をスムーズに動かすことも、脳のトレーニングになります。つまり、歩くと頭がよくなるのです。頭がいいうえに、おおらかで、前向きな人は、仕事も人間関係も、うまくいくに決まっています。

その結果として、お金持ちになれるなど、人生の成功がつかめるのでしよう。

それでも、高齢になると、誰もが退職してやる事がなくなり、体も弱ります。でも、歩く人は、やはりセロトニン顔で、実年齢より若々しく、いきいきとされています。

キツくない、続けられる、本当に効く!

大人の

楽しく歩いて若返る!

# ウォーキング

腰痛、ひざ痛、脊柱管狭窄症の痛みが軽減

高血圧、糖尿病  
腎臓病を改善する  
歩き方の新常識

自肅太りを解消!  
13kg8kg  
やせた!

1日1万歩  
歩かななくていい!

