

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第9回 冬こそ歩け！

昨年、第三波における感染者数の高まりを受けて、大阪府では「不要不急の外出自粛」が要請されました。今後、全国各地で同じような要請が出るかもしれません。

しかし、自宅に閉じこもってばかりいると運動機能や認知機能は急速に低下し、思いもよらぬ事態に陥ります。ご高齢の方は特に注意してください。昨年4月の緊急事態宣言以降、コロナよりも、コロナが怖くてステイホームした結果による死亡の方がずっと心配なのです。だから歩く本をまた書いてしまいました。歩行本第六弾のタイトルは『コロナ禍の9割は情報災害』（山と溪谷社）です。

さて、「冬は血圧が上がるから外を歩かない方がいいのでは？」という質問をよく受けます。そうでしょうか。筆者は「冬こそ歩け！」だと思います。その理由とは、(1)多少速めに歩いても汗をかかない、(2)紫外線が少ないので日焼けを心配する女性には好都合、(3)何よりも身体が温まってくる、(4)冬場は体重が増えやすいのでダイエット

にも有効(食事療法を優先しますが)、(5)何かと運動不足の季節だから、などです。

もちろん、寒い朝などはヒートショックに十分に気を付けないといけません。寒さに伴う血圧の急上昇は最も危険です。上着や手袋、帽子などで保温しながら歩き始めてください。体が温まってくるまでは急激なスピードアップは避けましょう。不整脈が怖いです。また、冬場でもこまめな水分補給を行ってください。もしも気分が優れなければ、途中で休む勇気も大切です。ウォーキングは命をかけてまでやるものではありません。楽しむものです。イヤホンで音楽を聴きながら歩きたいという人は、車の通る道は危険ですから注意してください。コロナが怖い人ほど、冬場のウォーキングを楽しんでください。ただ、家を出る時には、マスクは必ず着けましょう。誰もいない場所では顎に下ろしていいのですが、周囲に人の姿が見えたら、きちんと着用するようにしましょう。

納税

NOUZEI GEPPU

月報

2

個人版 No.878

FEBRUARY
2021

- 年頭所感 国税庁長官 可部哲生
- 確定申告に向けて
- 令和2年分 個人事業者の確定申告のポイント

納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで