

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10回 ステイホームタウンで毎日歩行

二度目の緊急事態宣言が出て新型コロナウイルスへの恐怖が高まっています。日本における死亡者のほとんどが高齢者であるという事実が分かっているので、特に高齢の方は皆さんとても怖がっています。「不要不急の外出はお控えください」という勧告に従い、家に閉じこもっている人が大半です。院内感染を怖がって、持病があっても通院をやめてしまったという人もたくさんおられます。

その結果、どうなるのでしょうか。すでに昨年4月の緊急事態宣言の時に経験しています。手足の筋肉が削げ落ちて運動能力が低下した「フレイル」に陥り、認知機能もみるみる低下します。いきなり要介護状態に転落する高齢者をたくさんみてきました。転倒・骨折で入院したら手足を抑制されてしまい、退院まで家族との面会が一切できなくなる場合もあります。入院前は自立していた方も、要介護3になって帰宅すると、家族の顔を見て「あなた、誰？」と言う始末。手術は成功したけれども寝たきりの認

知症になってしまったという方もいます。コロナで死ななくても、こうした「ステイホーム症候群」などが増えているのです。

結局、コロナ禍において最も大切なことは「歩行習慣」につきまします。人があまり通らない道や広い公園、河原などお気に入り「マイ散歩コース」を作り、朝夕2回30分ずつ散歩してください。こまめな歩行習慣により、コロナに対する過剰な恐怖が軽減します。さらに、ウイルス感染に対して最も重要な「自然免疫」が強化されます。また、短期記憶の中枢である脳の「海馬」の神経細胞が再生するほか、糖尿病や高血圧などの持病も改善します。まさに良いことだらけです。

3月は汗をかかず気持ちが良い季節です。コロナ禍は、これから2〜3年はガラガラと続くでしょう。緊急事態宣言が何度出ようが出まいが、「歩行習慣」で健康を維持してください。遠出はできなくても、近場で十分楽しめます。「ステイホームタウンで毎日歩行」です。

納税月報

2021.March
No.879

3

3月決算法人の法人税申告のポイント(前編)

今年の日本経済はどう動くか

令和3年度の税制はこう変わる



e-Tax利用推進運動実施中!

申告・届出・納税もパソコンで