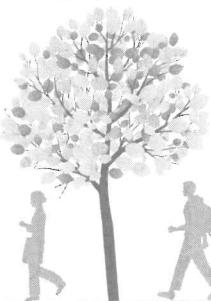


心と身体が喜ぶ歩く健康法



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2回 歩くと脳が喜びセロトニン顔に

「そんな辛いことはできません」と言う人がおられます。果たして歩くことは辛いことでしょうか？たしかに睡眠不足の上に重い荷物を持って雨の中、坂道を登れば苦行になるかもしれません。しかし、いい天気の下、よく寝た後に公園や川辺を手ぶらで歩けば、誰でも楽しい気分になりますし、歩くうちに徐々に幸せな気分になるはずです。例えばマラソンランナーは、走っているうちに幸せな気分になり「このままずっと走ってみたい」という気持ちになります。これが「ランナーズハイ」です。

実はウォーキングでも同様にハイな気分になります。脳科学的にいうと「セロトニン」という幸せを感じる脳内ホルモンが増えます。だから毎日1万歩も歩いている歩行習慣のある人は、実に穏やかなお顔をされており、これを「セロトニン顔」と呼んでいます。歩くことは決して苦行ではなく幸せになる快樂であり、歩くと脳が喜ぶの

「毎日少しずつ歩きませんか」と言うと、「そんな辛いことはできません」という人がおられます。果たして歩くことは辛いことでしょうか？たしかに睡眠不足の上に重い荷物を持って雨の中、坂道を登れば苦行になるかもしれません。しかし、いい天気の下、よく寝た後に公園や川辺を手ぶらで歩けば、誰でも楽しい気分になりますし、歩くうちに徐々に幸せな気分になるはずです。例えばマラソンランナーは、走っているうちに幸せな気分になり「このままずっと走ってみたい」という気持ちになります。これが「ランナーズハイ」です。

また、歩行で腸の働きが良くなり便秘も解消するので、下剤に頼っている人こそ歩いてほしいと思います。実はセロトニンの多くは腸管壁でつくられています。そもそも地球上に最初に多細胞生物が出現したのは10億年前で、動物に進化したのは5億年前。そして、最初に生まれた器官は「腸」でした。今でもヒドラーイソギンチャクなどの腔腸動物は、脳や心臓を持たず腸しか存在しません。その偉大な腸を、「歩行」が変えてくれるのであります。

納税 月報

NOUZEI GEPO

個人版 No.869

5 MAY
2020

税制改正にあなたのご意見を

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

- 税務相談室
- 令和2年度 連合会青連協会長に就任して
納税協会連合会青年部会連絡協議会会长 暮部 光昭
- 対話でわかる 消費税の軽減税率制度

税に関する論文募集

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで