

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3回 適切な距離を保って公園や河原を歩こう！

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、不要不急の外出やイベント等の自粛要請がなされ、社会は大きく混乱しています。密閉空間、人の密集、密接の三つの「密」が重なる場所に行かないこと、人と人との距離を2メートル以上空けること、こまめに手を洗うことが感染予防の基本です。

しかし、自宅に閉じ籠ってばかりいると相当なストレスを生むため、どうしても過食気味になり生活習慣病は悪化します。高齢者は骨や筋肉の機能が低下してロコモやフレイルが進行し、認知機能も低下します。こんな状況だからこそ、こまめに歩くことが大切だと思います。安倍総理も4月7日の会見で「自粛下でも散歩やジョギングは問題ない」旨の発言をされています。私自身、「歩行本」の第五弾として『歩くだけでウイルス感染に勝てる！』（山と溪谷社）を緊急出版しました。今後、マラソンと同様、長期戦に備えるべきです。

運動と免疫能に関する研究は多くありま

す。運動習慣がない人は寿命が短くなる傾向にありますが、運動しすぎても短命になるので、いわゆる「適度に」が大切です。適度な有酸素運動を習慣化しましょう。歩行には優れた効用がたくさんあります。ゆつくり歩くだけで脊椎骨や足の骨、筋肉に十分な負荷が与えられ、骨や筋肉が強化されます。また、歩くことで脳内ホルモンのバランスも良くなり、ストレスに強くなります。さらに、便秘が解消し腸内環境が整うことでも免疫能は向上します。

ウイルスは口、鼻、目から人体に侵入しますが、それに対抗するIgAという免疫グロブリンは歩行習慣で増えます。公園や河原、ハイキングコースなど、人との距離が常に2メートル以上とれる広い場所を探し、間隔を空けて歩いてください。また、6月の強い紫外線はウイルスを不活化させるので、感染予防としても好都合です。昼間に外で紫外線を浴びながらゆつくり、こまめに歩いてください。

納税

NOUZEI GEPPU

月報

6

個人版 No.870

JUNE
2020

● 税務相談室

● 納税協会の税制改正要望が実現しました！
● 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策に
おける税制上の措置について

納税協会ニュース

税に関する論文募集

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

0