

# 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15回 葛飾北斎の健康長寿の秘密は「歩行」にあった

葛飾北斎（1760～1849年）の生涯を描いた映画『HOKUSAI』が、5月28日から公開され、さっそく鑑賞しました。世界が認めた希代の絵師・北斎は、その天才ぶりだけでなく、平均寿命が40歳という時代に90歳まで生きた健康長寿ぶりにも注目が集まっています。北斎は50代から日本全国各地を旅して風景をスケッチしました。傑作『富嶽三十六景』を発表したのは72歳。そして80代半ばでも、片道だけで丸2日かかる道のり（東京都墨田区から長野県小布施町までの約250キロメートル）を少なくとも4往復していたとは、驚きしかありません。北斎は健脚だからこそ90歳まで全国各地を歩きました。まさに「ウォーキング人生」です。

一方、北斎は酒やタバコとは無縁の生活で、蕎麦が好物だったそうです。ビタミンB1不足による脚氣が流行した江戸時代に、それを多く含む蕎麦を好んで食べたことも健康維持の土台になったと思われます。60代後半に脳卒中で倒れましたが、柚子を使った手作りの薬で回復した記録が『葛飾北斎伝』に記載されています。その後は右手の麻痺が残った体で、再び旅に出てひたすら絵を描き続けました。凄まじい執念です。

北斎の生涯で現代人が見習うべき点は、80歳を過ぎてからも肉筆画に本格的に取り組んだことでしょう。現代人に例えるなら100歳を超えてからITや新規事業に本格的に取り組んだことに相当します。ただただ、驚嘆しかありません。健康長寿と飽くなき向上心の土台には、合理的な食事と歩行習慣がありました。

長引くコロナ禍で、ステイホームの掛け声のもと歩行不足から「フレイル」に陥っている高齢者がたくさんおられます。是非、こんな時だからこそ、北斎のライフスタイルに学んでください。私自身も北斎の足元には遥か及びませんが、医者の不養生を少しでも改めよう、という気持ちに変わりました。

# 納税月報

2021.August  
No.884

# 8

**簡単解説 遺言書のキホン**

**相続登記の申請が義務化されます(前編)**

**会社を守る ウィズコロナの法律問題**

**e-Tax利用推進運動実施中!**

申告・届出・納税もパソコンで