

脳も体も若返る

歩き方



朝、歩くって
こんなにもいい！

「歩く」ことは、人間が生きて活動していくうえで大切な動作——。

とはいえ、きちんと歩くことで体や脳が健康に保たれ、多くの病気の予防につながります。

「健康のために歩かなければ」と考えて歩くよりも、

「楽しみのひとつ」と発想を転換すれば、毎日続けやすくなります。

まずは無理なく毎日歩くために、自分の体を見直してみましよう！

撮影：本浪隆弘

モデル：園田マイコ、スタイリング：窪田真理、ヘアメイク：立木亜美

取材文：松田慶子（6、11）、中村史江（12、13）、増沢京子（14、18）

歩くのが 楽しくなる ヒント

Hint 1 気に入った風景は スマホで撮影

「こんなところにお店があった」
「この通りは猫が多いなあ」など、
きょうきょうろしながら歩くことで

脳の視覚情報の処理能力が鍛えられ、
認知症の予防につながります。

「いいな」と思った風景は、スマホでパチリ。

毎日決まったルートを通るなら定点写真を撮るだけでも。

Hint 2 街をフィットネス センターに見立てて

お金をかけなくても、
普段から街の中を
トレーニング感覚で歩きましょう。
エスカレーターを使わず階段を上る、
あえて上り下りの多い道を選ぶ……。

腕を振って大股で歩く、
少し速く歩くなど、
ちよつとした意識で
体によい変化が現れます。

Hint 3 ながら歩きに挑戦

頭を使いながら運動をすることで、
認知機能の低下を抑えられると
いわれています。

たとえば歩きながら歌ったり、
俳句や川柳をひねってみたり。
歩くアイデアがわきやすいので、
名作が生まれるかも！

こんなに
ある!

歩くことの メリット

暮らしの中で「歩く」ことを意識すれば、認知症や寝たきり状態の予防につながり、幸福感もアップして健康寿命が延びるといわれます。一歩一歩が、未来を拓くといえそうです。

Merit 1 歩くことで 多くの病を 予防できる

歩くとカロリーを消費し、糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病を予防できるのは周知のとおり。生活習慣病と深く関係する、脳血管性の認知症の予防にもつながります。さらに、血行がよくなるので脳の血流不足が関わるアルツハイマー型認知症の予防にも、骨や筋肉も強くなることで、骨粗しょう症や、話題のサルコペニアも防げます。さらに、血行がよくなるので脳の血流不足が関わるアルツハイマー型認知症の予防にも、骨や筋肉も強くなることで、骨粗しょう症や、話題のサルコペニアも防げます。



ブルードレスコート ¥19,900(一部店舗限定販売) ストラクアワンピース ¥7,990円 (イエロー) ウェストホー ¥3,990円 キャンプキャップ ¥2,990円(銀座) ほか

Merit

セロトニンが 「幸福脳」をつくる

アも防げます。サルコペニアとは、要介護状態の前段階であるフレイル(虚弱状態)につながる筋肉量低下のこと。歩けば寝たきりになりにくいというわけです。歩くと腸内細菌のバランスがよくなることも明らかになっていきます。腸が整うと便秘改善だけでなく、免疫力もアップします。歩くだけで多くの病が予防できるといっても過言ではないのです。



Merit 3 人生が変わる! 朝歩けば

「幸せホルモン」のセロトニンは、朝日を浴びることで分泌がうながされるので、朝20分程度歩くとが最も効果的。体内リズムが整って不眠症も改善します。

また、楽しい人々の周りには、自然と人が集まるもの。朝に気持ちよく歩くことで友達も増えるかもしれません。さらに、だれかと一緒に歩くと、思いやりや信頼感を高める「愛情ホルモン」のオキシトシンの分泌も増えることが期待できます。気遣いが生まれ、豊かな、よい人間関係を育む一歩となるでしょう。気持ちのいい歩行は、老化に対抗する体のシステムも活発にします。朝歩くと、体だけではなく、人生そのものを変えるチャンスとなります。

セロトニンとは、「幸せホルモン」と呼ばれる脳内ホルモンのこと。これが脳内に十分に分泌されると、幸せを感じやすくなります。実はセロトニンは、大半が腸で作られ脳に送られます。歩くことで腸内環境がよくなると、セロトニンが分泌されやすくなり、幸福感を得やすくなるのです。抑うつ状態の人の脳内では、や

る気に関係するドーパミンや、ストレスに身構えるノルアドレナリンという脳内ホルモンが働きすぎて、脳神経が調子を崩している場合があります。セロトニンはそれら脳内ホルモンのバランスを整える働きも期待されます。歩くことで、大らかでほどほどに楽観的、幸福な脳になっていきます。気持ちよ

正しい歩行と歩く習慣を身につけよう

30、40代までは、筋骨格系と脳神経系がまだまだ元気なので、今のうちに練習して、正しい歩行を身につけましょう。仕事に育児に家事に、なにかと忙しい年代ですが、生活の中に歩くことを組み込むと習慣化しやすいもの。通勤時にバ

ス停1つ分歩く、買い物はあえて遠くのスーパーに歩いていくなど、少しずつでも挑戦してみましょう。おすすめは食後の散歩です。食事をするとき血糖値は上昇し、2、3時間で元に戻るので、この上がり下がりが急激だと血管が傷ん

でしまいます。食後15分の歩行は血糖値の変化を緩やかにし、血管の負担を減らします。なお、現代は生活の中で体を動かす機会が減り、肥満傾向の子どもの割合が増えています。歩くことの大切さを子どもにも教えたいものです。

年代別

幸せになる

歩き方

いくつになっても歩くことを楽しむためには、年代に合った歩き方が大切です。年代別の「幸せになる歩き方」を参考に、今日から実践してみましよう。ただし、無理はしないこと。急に呼吸が上がるような負荷は避けましよう。



ブルータイダイ柄ブラウス 6990円(一部店舗限定販売)、リネンパンツ 7990円(3月下旬販売予定)、花柄ストール 4990円/以上、ギャップ(ギャップフラッグシップ銀座)(J) ブルー合皮スニーカー 1万1000円/ミズノ(D)

50代〜70代

人生100年時代。50、60代は人生の後半戦の幕開けの時期といえます。これからの毎日を幸せに生きるためにも、歩行習慣を持続することが大事です。その際に、しりとりをしながら、おしゃべりしながらなど、「ながら

歩き」をすると脳トレになり認知症予防に効果的です。認知症予備群の人は、歩幅が狭い傾向が見られます。普段から少し意識をして、やや歩幅を広めにとり、積極的に「ながら歩き」を実践しましょう。ウォーキング仲間をつくると続け

やすくなります。70代になると、骨や関節が衰えていき、早歩きをしようとせず、ゆっくり、気持ちよく歩いてください。骨が弱っている人は特に、日光を浴びて歩くようにしましょう。

教えていただいた方は……
長尾和宏さん

ながおかずひろ/長尾クリニック 院長。医学博士。1984年、東京医科大学卒業、大阪大学第二内科入局。阪神大震災をきっかけに地域医療の重要性を実感し、95年、長尾クリニック開業、現在に至る。予防医療と共に在宅医療にも取り組む。著書に『病気の9割は歩くだけで治る!』『認知症は歩くだけで良くなる』(ともに「山と溪谷社」刊)ほか多数。

健康に差がつく重要な年代 認知症予防にもつながる

80代以上

おしゃべりをして動ける範囲で楽しむ

身の回りのことがおつこうに感じ始めたら、あえておしゃべりをして歩きに出かけてください。気持ちが晴れやかになり、セロトニン分泌がうながされます。歩行に自信がない人には、疲れたら座って休めるシルバーカーがおすすです。歩いてお腹がすいたら、たんぱく質をしっかりとると、フレイル

予防につながります。腰椎や脊椎などに痛みがある人は、医師と相談して治療をしながら、痛みが和らいだら、家の中で歩くようにしましょう。それも難しい場合は座位ウォーキングを。椅子に腰かけ下腹部に力を入れて足踏みをし、次につま先を床につけたまま、かかとだけ上げ下げします。ふくらはぎの筋肉を動かすように意識して。



フランゴカラーナイロンパーカ 8990円/ギャップ フィット(ギャップフラッグシップ銀座)(J) リネンロングスカート 7990円、メンズギャップ 2990円(一部店舗限定販売)、ウエストポーチ 3990円/ギャップ(ギャップフラッグシップ銀座)(J)

pumpkin

March 2020 No.348
パンプキン

3

連載エッセー
忘れ得ぬ旅

太陽の心で

サンフランシスコ

「生命の世紀」を開く金門橋

池田大作

電子レンジで作る

春の和菓子

朝に歩くつて、こんなにいい！

脳も体も 若返る歩き方



ガーゼで作る
保湿マスク
インタビュー
アグネス・チャン
高樹のぶ子

