

高血圧
糖尿病

腰痛
腎臓病
緑内障
に効く！



歩くだけで 病気が治る！やせる！

痛みが消える！

「現代人の病気は、運動不足と食べ過ぎが原因。歩けば病気の9割はよくなっちゃいます」と、ベストセラー作家で医師の長尾和宏先生は言います。「ふうくん。そうなんだ」と、軽く読み流したあなた、今すぐ靴をはいて歩きましょう。歩けば頭がよくなり、なんなら人生の成功も手にするし、幸せにもなれちゃいます！「雨だから」「暑いから」なんて考える前に、サッサと歩いて、爽快感を味わいましょう！



Part 1 8

血圧・血糖値が低下、うつ、認知症も改善！
頭もよくなると名医が推す
脊椎ストレッチ歩き

Part 2 18

13kgやせてメタボ脱出！
高血圧・腰痛・O脚も大改善！
専門医も絶賛の
3拍子ウォーク

Part 3 32

歩く効果が4倍増！
自粛太り・高血圧・糖尿病を解消！
足腰が超若返る
階段ウォーク

Part 4 38

9000人のデータで実証！
生活習慣病・うつ・不眠が改善する
インターバル速歩

Part 5 46

阿闍梨直伝の歩行禅から
眼圧下げ、腎機能改善歩行まで
歩きの新常識

写真／菅沢健治(扉、9～11、15、19～23、31、33、37、43、45～48、53～58ページ)、産経新聞社(34ページ) モデル／平田佳奈(ダーウィンキャスティング) ヘアメイク／風見伸子 イラスト／原裕子(6～7、10、12～14ページ)、めやお(27、35、50～51ページ)、mona(44～45、47～48ページ)、福場さおり(54ページ)、あべゆきこ(58ページ)



血圧・血糖値が低下、うつ、認知症も改善！
頭もよくなると名医が推す

脊椎ストレッチ歩き

長尾クリニック院長 長尾和宏



座る時間が長い人は 寿命が短い

ほとんどの病気は、歩くだけでよくなります。このことを広く知ってもらうために、私はこれまでこのテーマで6冊の本を書いてきました。

「たくさん歩いてくださいね」
「歩いたら、よくなりますよ」

当院の患者さんにも、繰り返しお話しします。あまりに言いすぎて、「先生、もう聞き飽きました」と、あきれられています。重要なことだからこそ、言い続けているのです。

人間は本来、歩く動物です。しかし、現代は乗り物が発達し、デスクワークが主流となり、歩く機会は極端に減りました。

座る時間が長くなると、生活習慣



ながお 香川 学大入長
かずひろ 1958年、大阪府尾道市生まれ。84年、東京医科大学卒業。95年、尾道クリニック開業。現在に至る。『病気の9割は歩くだけで治る!』(山と溪谷社)はシリーズ累計17万部のベストセラー。近著『痛くない死に方』(ブツクマン社)は、在宅での看取りを自身の体験を元に書いたもので、今年春に映画化され、現在、全国で好評上映中。

病の発症や悪化のリスクが高まり、寿命が短くなることは、さまざまな研究で明らかになっています。

つまり、動かずにいることは、万病のもと。現代人は動かないから、病気になる、といっても過言ではありません。

そこで、運動の時間を意識的に設けることが必要となります。

いろいろある運動の中で、簡単で、誰でも、無料で実践できるのが「歩くこと」です。歩くだけでよくなる患者さんを、私はこれまで山のように見てきました。

例えば、ひどい物忘れと、うつ症状があったAさん(60代・男性)。精神科でうつ病と診断され、抗うつ剤を数種類処方されたそうですが、「まったくよくなりません」とのこと。来院されました。

症状を伺うと、「壁に小さい人が見える」とのこと。これはレビー小体型認知症(※1)でよく見られる「幻視」という症状です。物忘れとうつも、認知症の初期症状と考えました。そんなAさんに、歩くことを勧め

たところ、毎日、朝と夕方に、奥さまと散歩されるようになりました。すると、それだけでうつ症状がなくなり、抗うつ剤は不要に。物忘れは年相応となり、認知症の症状は見られなくなったのです。

**血行がよくなりやせる！
免疫力もアップする**

なぜ歩くと、いいのでしょうか。その主な効能を以下に紹介します。

①骨や筋肉が丈夫になる
歩くと、骨に重力の負荷がかかります。この刺激によって、骨を作る細胞の働きが活発になることがわかっています。

歩くのは全身運動ですから、筋肉も自然に鍛えられます。これにより、腰痛やひざ痛の予防改善効果も期待できます。

②血行がよくなる
歩くとき血の巡りがよくなり、全身の細胞に酸素と栄養が行き渡るため、冷えが解消します。

また、歩行などの運動をすると、血管内で「血管内皮増殖因子」という物質が放出されます。これによ

す。これらを考え合わせると、新型コロナウイルス感染症予防のために、室内に閉じこもるのは、逆効果といえるでしょう。

⑦やせる
歩くことを習慣とすると、やせやす。糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、体重を減らすだけで驚くほどよくなります。食事の改善とともに、歩くことも実践しましょう。

以上のように、歩くことはいいとずくめ。私の治療経験では、ぜんそくなどのアレルギー疾患、リウマチなど自己免疫疾患、パニック障害なども、よくなります。

これらは異なった病気に見えますが、「甘い物が好きで、動かない人になりやすい」という共通点があります。ですから、砂糖を控えて、歩く、それだけで改善します。

て、血管の修復や新生が促されることもわかっています。

③脳の血流が増える
脳の血流は、加齢とともに低下します。すると脳機能の低下を招きますが、歩くことで、脳の血流はよくなります。

うれしいことに年齢に関係なく、歩けば、脳の神経細胞も増えます。特に、頭を使いながら歩くことは、認知症の予防改善に効果的。このやり方は後に紹介します。

④自律神経が整う

歩くと、自律神経(内臓や血管の働きを調整する神経)のバランスが整います。自律神経のバランスが崩れると、精神の不調やホルモンバランスの乱れなど、さまざまな不調が起きます。それらの予防改善ができます。

胃腸の機能も自律神経のコントロー

ル下にありますから、逆流性食道炎(※2)、過敏性腸症候群(※3)、便秘などもよくなります。

⑤ホルモン分泌が活発になる

歩くと、脳内で「セロトニン」や「ノルアドレナリン」というホルモ



歩けば病気の9割は治る!

※1 アルツハイマーに次いで2番目に多い認知症で、幻視や睡眠時の異常行動などが特徴
※2 胃液や胃に入った食物が食道に逆流して、食道が炎症を起こし、胸やけや胸の痛みなどを起こす病気
※3 大腸に炎症や腫瘍などの異常は見当たらないが、下痢や便秘、腹痛を繰り返す病気

脊椎ストレッチ歩きのやり方



頭頂部をひもで引き上げられているつもりで、背すじを伸ばし、軽く胸を張る

下腹を下から持ち上げるように引き締める

ひじを後ろに引くようにして腕を振る

3 反対の足で①、②を同様に行い、これを左右交互に行う。慣れてきたら、ひじを後ろに引くように意識して、腕を振って歩く

2 そのかかとの上に、素早く、腰のをせる

1 ひざを軽く伸ばし、足先を引き上げてかかとから着地する

① 丹田（おへその少し下あたり）を意識する
 ② 肩甲骨を寄せて、胸を少し開く
 ③ お尻の穴をキュッと締めて、お尻を引き上げる
 これで、あごから肩、おなか、腰、足の位置がきれいにそろった、美しく美しい立ち姿となります。

正しい歩き方ができていない人は、立つ姿勢も悪いことがほとんどです。立つときは、次の3点を意識しましょう。
 これですべて、肩甲骨が大きく動きまわります。肩甲骨の周りは、全身の中でも筋肉が多い部位なので、この動きを加えるだけで、上半身の筋肉が動き、歩くだけで全身の筋肉が鍛えられます。

③ ひざを軽く伸ばし、足先を引き上げて、かかとから着地。そのかかとの上に素早く、腰のをせる
 慣れてきたら、この3つのポイントに、さらに腕の振りをプラスします。腕を振るといって、一生懸命、前に振る人が多いのですが、そうではなく、ひじを後ろに引くように意識します。

下腹を引き締めて背すじを伸ばし腕を後ろに引く！ 脊椎ストレッチ歩きのやり方

長尾クリニック院長 長尾和宏

自分の歩く姿を動画に撮ってもらうとよい

「自分の歩いている姿を見たことがありますか？」

私は診察の一環として、患者さんの立ち方や歩き方を観察します。それで、その人の老化具合や生活が推し量れるからです。皆さんもスマホや携帯で、ご自分



立つときはこの3点を意識！

肩甲骨を寄せて胸を少し開く



お尻の穴をキュッと締めて引き上げる



丹田（おへその少し下辺り）を意識

の歩いている姿や後姿を、撮ってもらってください。できれば、動画でもしかも自分が気づいていないときに撮ってもらうとよいでしょう。
 たいいていの人「自分はこんな老けた歩き方をしていたのか！」と、がく然とするはず。自分ではモデルのように颯爽と歩いていたはずが、あごが前に突き出て、腰が曲がって、ガニ股で……という現実を突きつけられてショックを受ける人も少なくありません。
 でも、自分の歩き方を客観的に見て、特徴がわかれば、修正すればいいだけです。
 私は歩き方の専門家ではありません

私が、歩くことを勧めている手前、自分なりに正しい歩き方を研究するようになりました。
 ここでは、患者さんにお勧めしている「脊椎ストレッチ歩き」をご紹介します。
 脊椎とは、背骨のことです。なので、背骨がグーッと伸びるような歩き方をします。
 脊椎ストレッチ歩きは、次の3点を意識して行うとよいでしょう。
 ① 下腹を下から持ち上げるように引き締める
 ② 頭頂部をひもで引き上げられたつもりで、背すじをしっかりと伸ばし、軽く胸を張る



1日10分×3回でOK! 歩くことが苦にならず 自然と習慣になる6つのポイント

長尾クリニック院長 長尾和宏



手ぶらで歩くのが理想なので荷物はリュックに入れる

時間や長さにこだわらず
とりあえず歩く!

いくら歩くようにお伝えしても、頑として歩こうとしない患者さんもおおせいらつしゃいます。そういうかたは、「忙しくて」「暑いから」「雨だったから」など、歩かない理由をいくらでも思いつくようです。

しかしその結果、健康を害し、しんどい思いをして、病院に足を運ぶことになるのです。だったら、楽しんで歩いて、病気が治るの体になっただけがいいと思いませんか。

歩くといっても、「時間を取って散歩しなければ」と、身構える必要はありません。生活の中で少しずつ歩く機会を増やす。それを積み重ねていけばいいのです。

そうはいっても、歩くことが少しでもつらく感じれば、続けるのが難しくなるでしょう。

歩行習慣をつけるためには、気楽に歩くための、準備や工夫が必要となります。歩くのが苦にならなくなる6つのポイントを紹介します。

①手ぶらで歩く

重いカバンやたくさん荷物を持っていると、歩くのが途端につらくなります。また11ページでお勧めした、ひじを後ろにひく歩き方も実践できなくなります。

そこで、私は「手ぶら」で歩くことを提案しています。持ち物は最小限にして、洋服のポケットに入れるといいでしょう。

できれば何の用事もなく歩くのがベストですが、買い物ついでに歩

く場合は、リュックにして、両手を空けます。

②紫外線対策は

歩くのを邪魔しないものに

日焼けやシミを気にして、歩かない女性がいまますが、適度な紫外線には、骨粗鬆症(骨がもろくなる病気)や感染症を予防する効果があります。ですから、過度に気にせず、紫外線対策をして歩きましょう。

紫外線対策は、日傘でもいいのですが、できれば帽子やサンバイザー、サングラス、日焼け止めクリームにして、両手を空けます。

また、歩く時間を紫外線が少ない、早朝や夕方にするのもいいでしょう。

③歩く時間帯にこだわらない

患者さんからは、「いつ歩けばいい

のか」とよく聞かれます。

結論から言うと、いつでもかまいません。

ただ、9ページで説明した通り、不眠の症状がある人は、朝日を浴びながら歩くのが効果的です。

また、高血圧の人は、寒い日の早朝など、血圧が高くなりやすいタイミングで歩くのは避けたほうがよいでしょう。

④足に合った靴を選ぶ

サイズが合わない靴や、ヒールが高い靴は、足に負担がかかり、歩くのが苦痛になります。

反対に、好みのデザインで、はき心地がよい靴なら、歩くのが楽しくなります。ですから「歩きたい」という気持ちになる靴を準備しましょう。

今は、着地の衝撃を和らげる、性能のいいウォーキングシューズが豊富にあります。

カゼやちよつとした症状で診察代や薬代を払うくらいなら、そのお金で気に入ったウォーキングシューズを買うことを、強くお勧めします。

⑤5分でもいいから歩く

「30分歩いて」と言われても、忙しかたは、その時間がとれなくて当然です。

しかし、生活の中で、こまめに歩く時間を増やすことはできるはず。通勤や買い物で少し遠回りをした

り、階段を使ったりして、5分歩くことを数回繰り返すだけでいいのです。

暑い日や雨のときは、買い物ついでに、地下街や大型スーパーなどを歩くのもよいでしょう。

歩く時間の理想は、1日合計で30分ほどです。10分×3回でもいいですし、5分×6回でもOK。歩く時間をこまめに作りましょう。

歩くのが退屈な人は 頭の体操をしながら歩く

⑥頭を使いながら歩く

ただ単に歩くのを退屈に感じるかたもいると思います。そこで、頭を使いながら歩く「ながら歩き」を私は勧めています。

ながら歩きには、次のようなものがあります。

- ・川柳ウォーキング
- ・計算ウォーキング
- ・カラオケウォーキング

歌いながら歩く

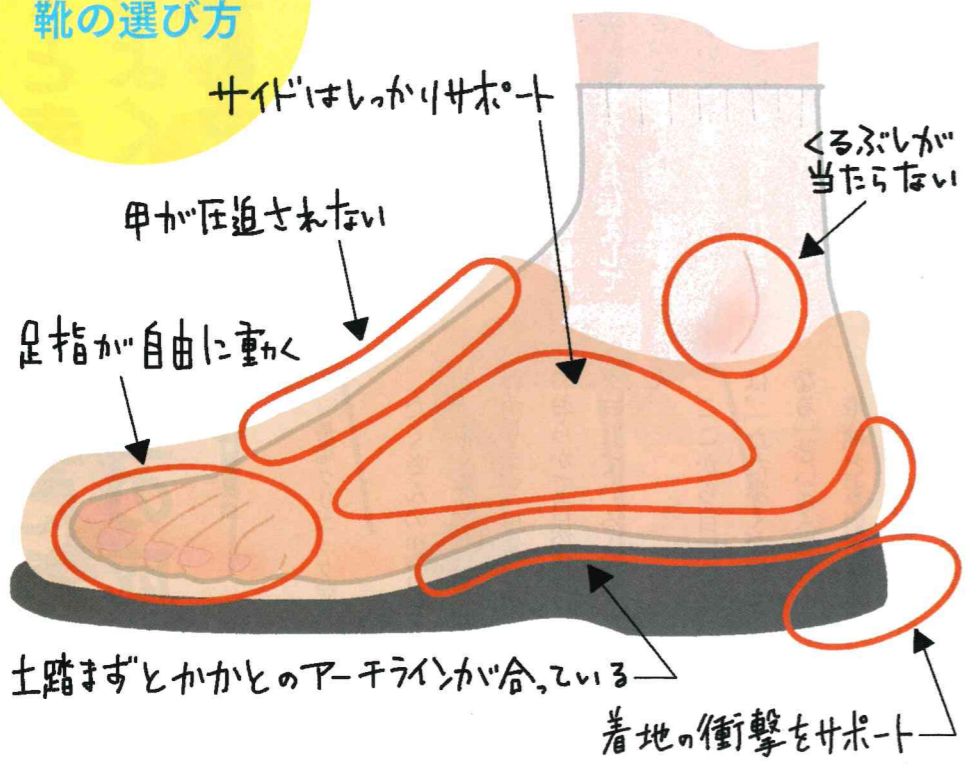
・見ながらウォーキング

周囲の景色を意識しながら歩く。この「ながら歩き」では、運動と頭の体操を同時に行っています。これは2つ以上のことを同時に行うマルチタスクになるので、認知症を予防改善する効果があることが、医学研究で認められています。

楽しく歩くことを習慣にするポイントには以上です。私の治療経験では、歩いていなかった人ほど、歩くことの効果が顕著に出ます。最初は5分からでもいいので、とにかく歩いてみてください。

先日、当院のスタッフで5年ほど働いてくれている人が、「歩いたら、すごく体調がよくなりました。先生の言うこと、ほんとうだったんですね」と、報告してくれました。私からしたら、「え? 今さらそれを言う?」と思ったものの(笑)、理屈はともかく、歩けばいいことがあると信じて歩く、これが大事なことです。皆さんも、ぜひその効果を体感してみてください。

足に合った靴の選び方



歩く和幸福感が顔にあふれ出す！ 頭もよくなり人生の成功をつかむ 確率もアップする！

長尾クリニック院長 長尾和宏

精神の安定や睡眠に役立つ ホルモンが分泌される

ここまで、歩くことが心身の健康にとつていかに重要かをお伝えしてきました。きっと皆さんは、私と一緒にお思っているかもしれません。

しかし実際は、恥ずかしながら仕事に忙殺され（事実ですが言い訳でもあります）、ほとんど歩いていません。「偉そうに勧めておいて、ええかげんにせえよ」と、友人からも失笑を買っています。

私の本は、そんな情けない自分にプレッシャーをかけたくて書いたようなもの。でも、理由はそれだけではありません。

たくさんのお患者さんを診ていると、よく歩く人は幸せであることがわかります。現状に満足されていて、おほかたで自然体。イライラ、クヨクヨしている人は、見当たりません。

ここから自信を持つて言えるのは、「ただ歩くだけで、人生は幸せになる」ということ。

単純ともいえるその事実を知って、幸せをつかむ人が一人でも増えてほしい。そんな思いも、執筆の大きな動機となりました。

歩くこと、なぜ幸せになるかという点、脳内のホルモンバランスが整うからだと考えられます。特に、精神の安定や睡眠に役立つ「幸せホルモン」のセロトニンは、歩くことでどんどん分泌されます。



歩いている人は
幸せホルモンが
たくさん出てニコ
ニコ顔になる

顔を見れば歩いているか そうでないかわかる

長年の経験で、私は顔を見ただけで、その患者さんが歩いているか、そうでないか、見当がつくようになりました。なぜなら、歩いている人は、セロトニンのもたらす幸福感が顔に表れ、ご機嫌な顔つきとなるからです。これを私は「セロトニン顔」と呼んでいます。

セロトニン顔の人は、人生における成功をつかむ確率も高くなります。これはある意味、当然のことといえます。

の血流がよくなり、神経細胞も増えるからです。

また、歩くことで目や耳などの感覚器官から、脳に刺激が入ります。手足をスムーズに動かすことも、脳のトレーニングになります。つまり、歩くこと頭がよくなるのです。

頭がいうえに、おほかたで、前向きな人は、仕事も人間関係も、うまくいくに決まっています。その結果として、お金持ちになれるなど、人生の成功がつかめるのです。

それでも、高齢になると、誰もが退職してやる事がなくなり、体も弱ります。でも、歩く人は、やはりセロトニン顔で、実年齢より若々しく、いきいきとされています。

腰やひざが痛くなると、「歩くのは無理」と思われるでしょうが、そんなことはありません。

サポーターやコルセットなどで弱った部分を支えたり、つえや手すりにつかまったり、家族や介護士さんに支えてもらったりして、できる範囲で歩くことはできます。2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」

ング」もお勧めです。

ちなみに、骨折したとしても、鎮痛薬で痛みを和らげつつ、歩いたほうが、骨は早くくっつきます。イスに浅めに座って、下腹に力を入れて、左右の足を交互に上げる「座ったまま歩き」でもいいと思います（左写真参照）。

そうやってなんとか歩くこととして、不安や心配事をいつの間にか考えなくなっていることに気がつ

くでしょう。

理想の死に方「ピンピンコロリ」を実現するには

高齢のかたからは「ピンピンコロリで逝きたい」という言葉をよく聞きます。人生を最期まで謳歌し、ある日「コロリ」と死んでいく。

私もそれが理想的だと思っています。この「ピンピン」という言葉に当たるのが、「歩くこと」ではないでしょう



1 イスに浅く腰かける

2 下腹に力を入れて、左右の太ももをゆっくり交互に上げ下げする。1分ほど行う

うか。

いつから人間は、寝たきりになってベッドにいたるだけの長い時間を過ごしてから、最期を迎えるようになったのでしょうか。

私はずっと以前から、過剰な医療を控え、穏やかに最期を迎える「平穏死」を推奨しています。しかし、現在の医療では、自分から求めて勝ち取らないと、平穏死を迎えることが難しくなっています。

では、平穏死を迎えるために何をしたらいいかという点、やはり「歩くこと」なのです。最後まで歩ける体でいることが、ピンピンコロリを実現する最強の手段なのです。

最後に、ある患者さんのエピソードをご紹介します。本稿の締めくくりとしたいと思います。

Bさん（60代・男性）は、肺がんが骨に転移し、医師から余命が短いことを告げられました。入院して抗がん剤治療をすれば、少しは余命が伸ばせると提案されたそうです。しかし、Bさんはそれを拒否して「自宅で最期を迎えたい」と、当院に來られました。

初診時のBさんは、顔色は悪く、食欲もないと言って、今にも消えてしまいそうな様子でした。

そんなBさんに、私は毎日、歩くことを勧めました。

すると、その後のBさんは見た目に、元気な様子になっていきました。見た目だけでなく、2カ月後には、腫瘍マーカーの値も10分の1ほどに下がっていたのです。

Bさんは野菜作りが趣味で、農園に通い、できた野菜は近所の人や友人にあげるなどして、日々を過ごしていたようです。日焼けして顔つきも精悍になり、末期がんの患者さんには、とても見えませんでした。

4カ月後、Bさんは農作業中に息苦しさを感じて倒れ、1週間後に、自宅で穏やかに息を引き取られました。ちなみに、腫瘍マーカーの値は変わらず低いままでした。

末期がんであっても、ピンピンコロリを自らの手で勝ち取られたBさん。最期まで、好きな農作業と友人との付き合いを楽しみ、旅立たれたBさんは、お幸せだったのではないかと私は思います。

夢が次々かなう! 金運アップ! 「スマホ風水」公開!

ゆほびカ

7月号

心が軽くなる!
悩みが消える!
人生に光が満ちる
ピアノCD

高血圧・糖尿病・腰痛・腎臓病・緑内障に効く!

歩くだけで

病気が治る! やせる! 痛みが消える!

病気の9割が治る! ベストセラー医師が推す「脊椎ストレッチ歩き」
メタボ脱出、腰痛・O脚が改善! 専門医も実践する「3拍子ウォーク」
歩く効果が4倍増! ぜい肉が消えて足腰が若返る「階段ウォーク」
データが実証! 生活習慣病・うつ・不眠に効く「インターバル速歩」
緑内障の手術を回避、視野欠損も改善! 「眼圧下げウォーク」
心が澄み渡る! 大阿闍梨直伝「ごめんなさい、ありがとう歩き」



精神科医が奏でる癒し音! 悩み・苦しみ・迷いが消える!

人生に光が満ちるピアノCD

潜在意識に働きかけて夢をかなえる

風の時代のスマホ風水

27kg減! /

「もずく酢ファースト」でやせる! 免疫力アップ!

不安が和らぎトラウマが消える 合谷タッピング

別冊
付録

腎臓病・糖尿病を自力で治す
生きたまま酵素

