

歩くときは体のこの部位を意識しよう

歩くとは上半身と下半身をねじりながら前へ進むこと。「正しい歩き方は効果が倍増するし、体を痛めません」

脳

「**快樂**」と感じる程度の分数でOK

歩くとセロトニンが分泌されて「気持ちいい」に。歩行時間は脳が快樂を感じるのを目安に。

腰

骨盤は少し前傾させる

骨盤が後屈したねこ背での歩行は腰や膝に負担が。背筋を伸ばし、骨盤を少し前傾させて歩く。

できれば午前と午後、1回ずつ歩きましょう



医者の歩き方

距離や歩数より毎日歩くのが大切

朝起きたら早めに歩こう

ウォーキングシューズにはこだわって



肩甲骨

歩く前にほぐしてやわらかく

肩甲骨がやわらかいと上半身が動きやすくなり、下半身の動きもスムーズになる。

ひじ

後ろに引くのを意識して

腕を振るのではなく、軽く曲げたひじを後ろに引く。おのずと肩甲骨が動いて正しい歩き方になる。

膝

無理に伸ばさない

膝を伸ばそうとして足を突っ張って着地すると膝の裏側を痛めやすい。膝は自然に動かして。

かかと

かかとの真ん中から着地を

かかとの真ん中で着地し、つま先で地面を蹴るように踏み出せば全身の筋肉が使われて効果的。

今こそ「免疫力を高める」生活術

新型コロナウイルス感染予防にも

医者がすすめる歩き方



お話を伺いました
長尾和宏さん

ながお・かずひろ ●東京医科大学卒業。医学博士。大阪大学医学部附属病院などを経て、1995年に長尾クリニックを開業。外来診療と在宅医療を続ける。医療法人社団裕和会理事長。関西国際大学客員教授。著書に『歩くだけでウイルス感染に勝てる!』(山と溪谷社)など。

免疫力を高めるだけでなく、生活習慣病の改善や認知症の予防にも。「毎日、歩く! これこそが健康長寿の秘訣です」と長尾クリニック院長で内科医の長尾和宏さんは言う。その理由とは? そして、感染症も不調も遠ざける歩き方とは?

取材・文/佐藤ゆかり イラスト/パニラファッジ
※持病や痛みのある人は、かかりつけ医の指導のもと、歩行を行いましょう。

適度な運動が免疫細胞を活性化

新型コロナウイルスはもちろん、インフルエンザなど「感染症を引き起こすウイルスから身を守る最も有効な方法は免疫力を高めること。その秘訣は歩くことです」と、長尾クリニック院長の長尾和宏さんは語る。「ウイルスの最大の特徴は人間など生物の細胞に入り込み、細胞が持つエネルギーを使って増殖すること。そんなウイルスと闘うべく、体に備わっているのが免疫機能です」

体内にウイルスが入り込むと免疫システムが作動する。その要となるのがT細胞と呼ばれるリンパ球だ。T細胞が侵入したウイルスを発見し、それをマクロファージなど食細胞に伝える。すると食細胞がウイルスを食べて撃退・排除するわけだ。「免疫機能がしっかり働けばウイルスが体内に侵入しても細胞に入り込む前に撃退・排除されるし、感染しても重症化しません。ところが加齢とともに免疫力(免疫機能の働く力)は衰えてしまいます。高齢になるほど新型コロナウイルスに感染しやすいのはこのため。そこで大切なのが運動です」

れによって細胞が活性化する。それは免疫細胞も同じだ。

「運動でT細胞やマクロファージなど免疫細胞の働きが活性化することがわかっています。大切なのは「適度」な運動であること。ハードな運動は細胞や遺伝子を傷つける活性酸素を増やし、かえって免疫細胞の働きを低下させてしまうんです。では適度な運動とは何か? 手軽なのは歩くこと。実際、歩行で免疫力が高まるという研究報告は多数あります。私の患者さんでも、よく歩く人は風邪など感染症にかかりにくく、感染しても重症化しにくいですよ」

時間や歩数より楽しく歩くことが大事

歩く効果は免疫力の向上だけではなく、生活習慣病の予防にもなる。「全身運動である歩行は血流の促進だけでなく脂肪の減少や代謝アップにつながり、これによって血糖値やコレステロール値などが改善。さらに、歩くと骨に適度な負荷がかかって鍛えられ、骨粗しょう症の予防にもつながります」

また、歩行は認知症予防の優等生だという。「歩くことで精神を安定させて幸せ感をもたらす脳内ホルモンのセロトニン

の分泌量が増えます。そして、セロトニンはうつ病や認知症を防ぐことがわかっています。実際、歩くことで認知機能が改善するという研究報告も多数あります」

免疫力の向上から生活習慣病の改善、認知症の予防まで。まさに歩くことは健康長寿の秘訣!

「と言つと、皆さんに『1日何分、歩けばいいの?』と聞かれるんですけどね。適度な歩数や歩行時間は人によってそれぞれ。また『〇分歩かねば』では歩行が辛い修行になり、続きません。免疫力アップも病気の予防も歩行を継続してこそ。大切なのは歩数や距離より毎日歩くことだと認識してください。そして歩行が楽しくなるような歩きやすい靴で、マスクなど感染対策をしつつ1日に1回以上は散歩しましょう」

歩行を毎日の習慣にする。特に長尾さんがすすめるのは朝の散歩だ。「朝、5分でも10分でもいいから外を歩きましょう。朝日を浴びると体内時計がリセットされて一日の生活リズムが整います。すると日中に活動しやすくなるし、夜は眠気に襲われて安眠しやすくなる。規則正しい朝型生活が免疫力を高めることもわかっています。なおのこと病気が知らずの体になることができますよ」

紫外線を浴びる

朝や昼の散歩でウイルスが不活化

「免疫細胞の活性化はもちろん、ウオーキングが感染対策になるもうひとつの理由が紫外線です」

太陽から発せられる紫外線は皮膚がんなどの原因と思われがちだが、適度に浴びる分には問題ないという。

「むしろ1日10分ほど浴びる紫外線は体によい影響をもたらします。ひとつはウイルス対策になること。一般的にウイルスは紫外線にとても弱く、太陽に当たると不活化します。ですから屋内より屋外、夜より朝や

日中に歩くほうがよいので。紫外線は手や腕など体の一部に当たるだけでOK。太陽のもと10分ほど歩くだけで体や衣類についたウイルスを死滅させたり弱らせたりすることが出来ます。しかも紫外線に当たると骨を強くするビタミンDが体内で合成され一石二鳥です」



日焼けが気になる人は帽子をかぶり、腕を少しまくって、腕に紫外線が当たるだけでOK。

ウイルスを寄せつけない歩き方

歩行は誰でも手軽にできる健康法。なかでも新型コロナなどウイルスを寄せつけないための歩き方をご紹介します！

「病気予防に効果がある歩数の目安」

予防や改善が期待できる病気	1日当たりの歩数	早歩きの間時間
寝たきり	2000歩	0分
うつ病	4000歩	5分
認知症、心筋梗塞、脳卒中	5000歩	7分30秒
動脈硬化、がん、骨粗しょう症	7000歩	15分
高血圧、糖尿病	8000歩	20分

参考：東京都健康長寿医療センター研究所

毎日ちよこまか歩き

5〜10分の歩行を1日に数回でOK

糖尿病や高血圧、心疾患などは新型コロナウイルスの重症化リスクといわれ、これらの生活習慣病は将来の要介護状態を招くもとに。

「病気を予防するためにも、毎日歩きましょう。ウオーキングを半年続けたら血圧が5〜10mmHg下がったという研究報告もあります。『歩く時間がない』なんて声もありますが、まとめて歩かなくてもいいんです。生活の合間に少しずつ歩きましょう」

最寄り駅のひと手前で電車を降りて歩く。エレベーターは使わずに階段を利用する。少し遠くのスーパーまで行ってみる。雨の日はアーケード街に寄ってみる……。そんな「ちよこまか歩き」を1日に数回。

「総合すればかなりの歩数になるはず。もちろん、ちよこまか歩きの積み重ねでも効果は十分に得られます」

セロトニン顔で歩く

歩行で幸せホルモンの分泌量がアップ！

「歩くとき脳内ホルモンのセロトニンの分泌量が増加。セロトニンが多いと心が落ち着いて幸せを感じやすくなり、考え方もポジティブに。表情も穏やかで満たされた『セロトニン顔』になります。幸せ顔は気持ちまで明るくするので、暮らしても散歩もますます楽しくなって免疫力はなおのこと高まるでしょう」



トステロンやドーパミンなども分泌されるとか。一方で免疫力を低下させるストレスホルモンのコルチゾールを減らすという。

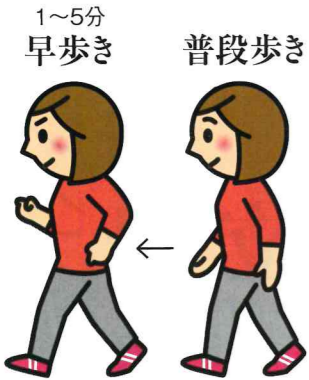
「嫌なことがあったら日中歩きましょう。ストレスが緩和されますよ」

インターバル速歩

普段歩きと早歩きを交互にすれば効果倍増

インターバル速歩とは、普通の歩き方と息が少し弾むくらいの早歩きを交互に繰り返すこと。

「早歩きだけ続けるのは運動強度が高すぎます。強度が高いと活性酸素が増え、それが免疫細胞を傷つけてしまいます。普段歩きの合間に1〜5分の早歩きを挟むインターバル速歩がおすすすめ。散歩にこの速歩を組み込めば、普段歩きだけに比べ筋力や体力が向上し、よりウイルスに負けない体になるし、生活習慣病や肥満の改善にも効果的です」



「普段歩きと早歩きをセットで20分ほど。早歩きは1〜5分程度と無理のない範囲で行いましょう」



補助具を積極的に使う

歩くことに不安な人はシルバーカーなどを

筋力の低下で歩行に不安を抱えている人も。だからといって歩かないと、ますます筋力が衰えてしまつ。「杖など歩行の補助具を使って歩きましょう。おすすすめはシルバーカー。歩行をアシストしてくれるし、荷物が入られるし、椅子にして休むこともできる。補助具を使えば安心して、歩くうちに筋力がついてどんどん歩けるようになります。すると免疫力も体力も向上してウイルスを寄せつけない体になり、歩けると行動範囲が広がって人生がより豊かになること請け合いです」

4 I g A抗体をつくる

病原体の侵入を阻止する免疫物質が増加

免疫システムで働くのはT細胞など免疫細胞だけではない。免疫物質のI g A抗体も病原体と闘う強い味方。「ウイルスは口や鼻や目から侵入します。I g A抗体は唾液、鼻汁、涙、消化管の粘膜などに存在しており、

口や鼻などについたウイルスをからめとって排出し、体内に入るのを阻止します。I g A抗体が多ければ、病原体は体内に侵入できないわけです。そして適度な運動でI g A抗体の分泌速度が上がることわかっています。歩行で、免疫細胞が活性化しI g A抗体が増えるので、ダブルの効果で免疫力が高まります」

魅惑のバラを訪ねる旅

夫婦の時間

ゆうゆう

丸山桂里奈さん
本並健治さん

コロナ時代の
心すっきり
人生相談

50代から「私」が主役!

5 2021
MAY

表紙の人

浅野ゆう子さん

特集

「免疫力を高める」
生活術

麻木久仁子さん

連載

スマホ
使いこなし塾

この人に聞きたい
加藤シゲアキさん

元気が出る!
肉のおかず

マスク生活の
「たるみ」を撃退!

春一番に
買いたい靴

別冊付録 ゆうゆう通販