

# ウォーキング・その8

市川治療室 No.398.2021.10

「一日一万歩はやめなさい！」の目次から興味を引くタイトルを抜粋しました。

はじめに

- ・ 15年以上、5000人を超す調査からわかった黄金のモリサ
- ・ 一日の活動トータルが8000歩で十分！

序章「一万歩で健康」のウツと真実

- ・ 意外と多い夏の脳梗塞と心筋梗塞。その原因も「一万歩」！？
- ・ 犬の散歩ではしっかり運動していたのにうつになった女性
- ・ 12000歩で、健康効果は完全な頭打ちに！
- ・ 筋トレ自慢さんも、実は運動不足？
- ・ 「5000歩・7分半」で、介護保険を使わずに済む
- ・ 速く歩ける人は、体力もある

第1章 8000歩・20分は、こんなにスゴイ健康法だ！

- ・ 運動の強度とメッツとは？
- ・ 中強度をざっくりいうと、なんとか会話はできるが歌は歌えない強度
- ・ 遺伝子由来は4分の1、生活習慣由来は4分の3
- ・ はじめて2ヵ月で、顕著な効果が現れる。かつ活動量は「貯金」できる！
- ・ 歩けない日があってもよい。週、月、季節、年単位でクリアすればよい
- ・ 有酸素と無酸素運動は意識しない。日常の運動はほぼ有酸素

第2章 8000歩・20分をひたすら続けるコツ

- ・ 歩き方がよければ、歩数がラクに伸びる
- ・ かかとから着地。親指の付け根で踏み切り、膝を完全に伸ばす
- ・ 速く大股で、老化に逆らう！
- ・ ピッチと歩幅は難しく考えず自然任せで伸ばせばよい
- ・ 朝の運動は、だからキーン！
- ・ 朗報！骨密度が増える方法がわかってきた
- ・ ストレッチは特には不要。やるなら運動後のクールダウン

第3章 8000歩・20分を可能にするチョイ足しワザ

- ・ 帰りは、最寄りの駅ではなく、約30分遠くの駅まで歩く
- ・ 内勤の方なら、遠いランチでグルメリを楽しみ、土日少しがんばる
- ・ 外勤の方は、たまの速歩きを意識すれば十分。土日も怠けてかまわない
- ・ 専業主婦なら家事の一部を手作業で強度を、歩数は買い物先を増やして稼ぐ
- ・ 農林業…同じ姿勢が多くなる人には、仕事後の散歩が効果てき面

第4章 8000歩・20分が、コワイ病気やメタボを予防する

- ・ 朝の散歩を夕方に変えただけで、クスリが減って不眠も解消
  - ・ 国内外で強いエビデンスが得られている11の病気・症状
- ① 寝たきり予防②うつ病予防③認知症予防④心疾患予防⑤脳卒中予防⑥がん（大腸・肺・乳・子宮）の予防⑦動脈硬化、脂質異常症の予防⑧骨粗鬆症、骨折予防⑨高血圧症予防⑩糖尿病予防⑪メタボリックシンドローム、肥満予防

第5章 8000歩・20分は、老化防止や美容、体質改善にもよい

- ・長寿遺伝子のスイッチが入って美肌になり、冷え・むくみ対策にも
- ・短期記憶もよくなり、物忘れが少なくなる
- ・肩こりや腰痛、首こりも血流や代謝アップでよくなりやすい
- ・免疫力アップで、風邪を予防する
- ・お通じや便秘の悩みもスッキリ! 不眠、夜間頻尿の改善にも効果がある

あとがきにかえて

- ・8000歩・20分が習慣になれば、自然と豊かな人生が送れる