

特集 ウォーキング

kenkou-mirai

健康みらい

冬号



だれでも、いつでも、どこでもできる 脱メタボの決定版

脱メタボの必要条件が、食事、運動、サブリの三つであることは『夏号』でもお話した通りです。今回はこのうちの運動について、なかでも、ウォーキングにしばってお話したいと思います。

歩くことが健康によいことは、私たちが古くから経験的に知っていることですが、研究が進むにしたがって、呼吸器のはたらきを高め、代謝を活発にして、免疫力を高めることが明らかになり、だれでも無理なくできる点からも、脱メタボの決定版であることは、まず間違いのないところでしょう。

これからウォーキングを始めようと考えておられる方々のために、よいウォーキングとはどういうものか、そして、楽しいウォーキングの一例として、東京新名所ウォークのコースをご紹介します。



ウォーキングの基本フォーム

ウォーキングの基本

そもそも、歩くことを学ぶ必要があるのでしょうか、これを疑問に思っておられる向きもあるかと思いますが、歩くのは人間の本能なのではないか、確かに歩くことは人間に生まれつき備わった本能ですが、だからといって、学ぶ必要がないかという点、そんなことはありません。しっかりと学ぶことができなければ、本能が発揮されないことは医学的に明らかになっています。また、江戸時代の日本人は現在の私たちとはちよつと違う歩き方をしていたことも分かっています。よい歩き方をしようと思えば、やはり学んだ方がよいのです。

ここでご紹介するのは、健康という観点から最もよいとされる歩き方です。次の点を意識されるとよいと思います。

着地はかかとから

爪先をあげて、かかとから着地し、爪先で蹴り出します。

ひざはあまり曲げない

ひざはあまり曲げないで、ほぼまっすぐにして歩きます。歩幅はふだんよりやや広めにします。

腕ふりはこぶしの高さを意識して

手を軽く握り、ひじを直角に曲げ、こぶしがあごの下あたりに来るように、この高さだけを意識して、肩に力を入れないように、腕を振ります。後ろに大きくふるうとする必要はありません。

背筋を伸ばして

姿勢は前かがみにならないように、背筋をまっすぐに伸ばし、頭も起こします。

歩く速さはふだんよりやや速く

ウォーキング時のエネルギー消費量は、歩く速さの2乗に比例するとされています。ふつうの大人がふつうに歩く速度をだいたい1分間に65mとすると、これよりやや速く1分間に100mで歩くと、エネルギー消費量は、下の式の通り、 $2 \cdot 37$ 倍ということになります(歩幅を80cmとすると、10分間に1250歩)。これをめやすにして、息苦しさを感ぜない程度に無理なくできる速さで行ないましょう。

*

もちろん、歩き方にも人それぞれ、個性がありますので、これが無理な方は必ずしもこれにこだわる必要はありません。自分に最も合った無理のない歩き方を発見していただければよいのです。

1日1万歩程度を最低週3日程度行なうのが望ましいとされていますが、これもそれぞれの事情に合ったやり方で行なえばよいでしょう。以前は最低30分は続けなければ効果がないと言われていましたが、これについても最近はその以下でも効果があることが分かってきました。

$$(100 \div 65)^2 = 2.37$$

2~3面

ヘルス&ビューティー情報 東京新名所ウォーキングコースご案内

ウォーキングに必要な 道具・服装

シューズ

シューズについて大事なことは、言うまでもなくフィットするということです。爪先が窮屈にならないように、足指がある程度自由に広がることです。ふだん用いているものよりも5ミリほど大きいものを用いるとよいかも知れませんが、大き過ぎても靴擦れの原因になりますので、微妙なところです。それからもう一つ、かかとから親指のつけね、爪先にかけてあおり（上向きの湾曲）のあるものがよい。これは、つまずいたりするのを避けるためです。

シューズの爪先部分が柔らかい素材でできているのがよいでしょう。インソールは足裏にフィットすることに加えて、弾力性・吸湿性のあるものを、また、靴下は通気性にのよいものを選びましょう。

もちろんスニーカー型のものでよいのですが、最近は日常生活にも使えるウ



「コンフォートシューズかんの」には、歩きやすい靴を求めて全国からお客さんが訪れる。東京都新宿区新宿1-2-9オカノヤビル1F 電話03(3341)5055

オーキング・シューズが増えて来ましたので、好みをものを選択できるように。

歩数計

これもなるべく用意したいものです。

最新の製品には、年齢・体重・歩幅などを入力しておく、距離や消費カロリーなどが自動的に表示されるものもあります。また、一週間分の記録を表示したり、パソコンにつないで、長期間の記録を管理できるものもあります。

服装など

服装についてのポイントは、長時間歩くのにじやまにならないことで、オシャレはその後ということになります。体をしめつけないように、大きさに余裕のある柔らかい素材のものがよいでしょう（特に、高血圧の人には、スパッツなどは厳禁です）。必ず必要なのは汗を拭くタオル（タオルハンカチ）です。夏場は吸湿性に富んだものを選ぶとともに、長時間になる場合は替下着（靴下）を用意します。

これも長時間になる場合ですが、雨天に備えて、レインウェア、ポンチョなどの軽い雨具などにも必要になります。これらを収納するには、肩掛け式や背負い式のバックあるいはベルトに装着する小さなバッグがウォーキングには適しています（両手の自由を確保するという点で）。

栄養・水分補給

食事

ウォーキングにも、それに適した食事（栄養補給）があります。ここで大事なポイントは、消化がよく・早くエネルギー

今回は阿部示郎さん（東京都新宿区在住）の「カイトキ」ジョギング・ライフをご紹介します

ヘルス&ビューティー情報

ジョギング後の爽快感と体にしみわたるあの一杯、この楽しみは何物にも替えがたい

東京、大久保にあるスポーツ会館で、ランニング、水泳を日々のエクササイズとしている。そして、年に数回はフルマラソンをはじめ様々なレースに参加している。

何物にも替えがたいのは、運動後の清々しい気分だ。風呂に浸かってさっぱりとしてから、さて、補給だ！ 若気の至りで、以前は何も口にせず、我慢に我慢を重ねておいて生ビールを一気に流し込む、なんてこともよくやったものだが、リッパな中年となった今では、そんな無理もきかず、ミネラルウォーターや炭酸水ですますことも少なくないが、水分が胃袋から細胞の隅々までしみわたる、あの感覚がたまらない。生命を実感する一時である。

私が所属する「80J.C」（ハチマル・ジョギング・クラブ）の練習は、火、金の週二回、指導してくださるのは元五輪マラソン代表の宇佐美彰朗さん。練習後は仲間たちとともに、からだにしみわたる「あの一杯」を干し、ワイワイ言い合っている。私にとつて、運動と呑む＆食べる、この二つは「三位一体」、ど



「80J.C」のメンバーはマラソンを始め数々の大会に出場している



トレーニング中の阿部さん

し、味覚まで違ってくるような気がする。当然、酒の吸い込みも悪くなる。ストレス発散がうまくいかなくなり、なんとなく意欲がわかないので、仕事にも少なからず影響が出る。

私に限ったことではないだろうが、なにが大事とって、健康ほど大事なものは無い。つまり、日々の体調の維持・管理をしっかりするということである。パランスのとれた食事、身体のケア、休養、睡眠についても、同年代の人に比べれば、気をつけているつもりだが、最近では以前に比べて、回復力の落ち込みを実感することがなにかと多くなってきた。私の性格からして、むしろオーバーワークに気がつけなければならぬ。とは分かっているつもりだが、なかなかうまくいかない。好き好んで身体をいじめた結果が、「ハイ、ケガしました」という情けないこともあった。

そこで、目を向けたのがサプリメント。友人から進められて使い始めたのが、「サビ止めP」。友人はメタボ対策だが、私の方はむしる疲労回復・スタミナ増強の方に重点を置いている。のみ始めて三ヶ月ほどになるが、次のレースが楽しみだ。自己ベスト更新の意欲もまた膨らんできたが、まずはやはり、健康でいられることに感謝し、今日もまた、「あの一杯」を楽しみにエクササイズに励むことにしようと思っている。

ーに変わるものがよいということですが、ウォーキング前の栄養補給に適した食べ物としては、次のようなものがあげられます。

食パン・もち・ポテト・スイートコーン・レーズン・せんべい・はちみつ・バナナ・チョコなど。その反対に、適さないものは、牛乳・シリアル・豆類などです。

また、ウォーキング後は、すぐに食事をする方がよいでしょう。その方が2〜3時間後よりも栄養がエネルギーに変わる効率が2倍もよくなるとされています。

水分補給

人間は特に運動をしなくても、一日にペットボトル3本程度(2000〜2500ml)の水分を排泄するといわれています。ウォーキング前には十分水分をとっておく必要があります。ウォーキング中の水分補給で大事なことは、必ずしものどの渴きによるのではなく、一定の水分を補給することです。決まった時間(20〜30分)ごとに、コップ半分程度の水分をとるのがよいでしょう。

ウォーキングに適した飲み物としては、ナトリウム・カリウムなどを含んだスポーツドリンクが最も適しています。お茶などでも悪くありませんが、比較的多く糖分を含むジュース類は避けた方がよいでしょう。

ウォーキングと生活習慣病

ウォーキングは有酸素運動の代表格として、生活習慣病の予防・改善に効果があることは、すでに明らかにされています。

ですが、すでに生活習慣病になってしまった人でも、ウォーキングなら比較的容易に行なうことができます。ただし、それぞれの病気に必要な注意点があります。誠快醫院院長鹿島田忠史先生にお話をうかがい、一般的な注意点をまとめました。

もちろん、ウォーキングを始めるに当たっては、医師と相談することが必要です。

高脂血症

一回の運動は15分以上行なうのが望ましい。それは脂肪の燃焼効率は15分を過ぎてからよくなるからです。

糖尿病

運動は食後なるべく早く行なうのが望ましい。というのは、食後の運動は血糖値の上昇を抑えるからです。

高血圧

なにより気をつけなければいけないのは、のんびり、マイペースで、行なうことです。血圧の急激な上昇を避けるのが必要です。

心臓病

寒さ・暑さ・心理的なストレス、さらに、食後すぐの運動など、心臓にかかるストレスを避けることが必要です。

*

と、いろいろお話してきましたが、まずは始めること。ウォーキングは健康目的で始めても、そのうち、その人なりの新しい楽しみが見つかるものです。たとえば、写真撮影、歴史散歩、野鳥・野草ウォッチング、街並み探検、お店探索、食歩きなどなど、いろいろの楽しみがあります。長く続けるには、自分なりのテーマを発見するのもいい方法でしょう。

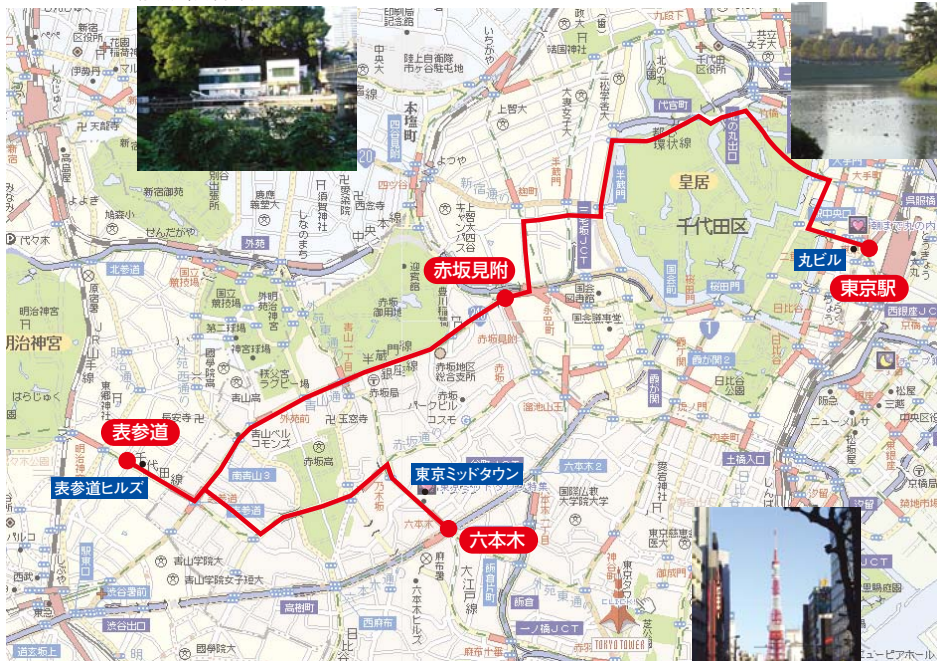
東京新名所 ウォーキング・コース ご案内

丸の内→赤坂見附→表参道→六本木 170分(2万歩)

- [JR(地下鉄)東京駅]丸ビル→皇居東御苑→千鳥ヶ淵→半蔵門→紀尾井町→赤坂見附[地下鉄赤坂見附駅] 70分(8000歩)
- 赤坂見附→青山一丁目→外苑前→表参道[地下鉄表参道駅] 50分(6000歩)
- 表参道→青山墓地→乃木坂→東京ミッドタウン→六本木[地下鉄六本木駅] 50分(6000歩)

内堀通りは都会のジョギング・ウォーキングコースとして最高の環境。お堀では渡り鳥が翼を休める。

赤坂見附弁慶橋のボートハウス



*各所要時間は成人男子が少しのんびりに歩いた場合です。
*江戸城本丸跡が一般に公開されている皇居東御苑は、月曜・金曜は入れません。
その場合は内堀通りを桜田門に向かって反対廻りに歩きます。

六本木交差点から眺めたトウキョウタワー。
「ALWAYS—三丁目の夕日」では、あんなに広がった空も。

極上 上吉

第13回

『半七捕物帳』の魅力とは ——街歩きは時代小説の愉しみを倍増させる

十年ほど以前になりましたでしょうか、テレビ番組の改編期がくるたびに、時代劇の「危機」が言われてきましたが、現在も時代劇はなくなりません。むしろいくぶん盛り返して来ているのではないのでしょうか。「時代小説」の方に関しては、この傾向はもっと顕著で、「本が売れない」世の中で、時代小説には新しい書き手が次々に現われて、書店での時代小説の存在感はずいぶん大きくなりました。時代小説を楽しむ範囲が広がり、時代小説の読者が増えているのだとしたら、うれしいことですが、まさに「玉石混濁」で、食指が動くものに出会う機会はそれほど多くありません。

今回は捕物帳の古典『半七捕物帳』のことからお話を始めたいと思います（世間には『半七』のファンも少なくなく、その方たちにはいままら何を言っているのか、と言われるでしょうが、ここではファン以外の方にお話するつもりです）。『半七』の魅力伝えるには、実際に味わっていただくのがいちばん。次に評判が高い「津の国屋」からその一節を引用することにします。

「黙ってあるきながら横目に覗くと、娘の島田はむごたらしいように崩れかかって、その後れ毛が蒼白い頬の上にふるえていた。（略）四谷の大通りを行き尽すと、どうしても暗い寂しい御堀端を通らなければならぬ。文字春は云い知れない不安に襲われながら、明るい両側の灯をうしろに見て、御堀端を右に切れると、娘はやはり俯向いて彼女について来た。松平佐渡

守の屋敷前をゆき過ぎて、間の馬場まで来かけた時に、娘のすがたは暗い中にふっと消えてしまった。おどろいて左右を見まわしたが、どこにも見えない。呼んでみたが、返事も無い。文字春はぞっとして惣身が鳥肌になった。彼女はもう前へ進む勇気はないので、転がるように元来た方面へ引返して、大通りの明るいところへ逃げて来た。」

真夏の夕暮れどき、赤坂裏伝馬町に住む常磐津の師匠文字春が堀之内参詣からの帰り道です。乏しい光量のなかに浮かび上がる白い浴衣を着た瘦せた娘の姿。まだ人間と自然との境界がはつきりしていなかった江戸時代の空気が、この一節だけで感じ取れます。それと、なにより江戸時代の女性たちの姿形が練達の筆遣いで描き

とられていることです。もちろん、捕物帳ですから、謎解きの楽しみもないわけではありませんが、上に述べた二つが『半七』の魅力の大部分を占めているといっても間違いではないと思います。

『半七捕物帳』は明治時代に入ってから、引退した岡っ引き半七に、新聞記者の「私」が江戸時代の昔話を聴く、という体裁になっています。時代を隔てて昔を物語るという点も『半七』を味わい深いものにするのに大きな働きをしています。半七は江戸時代の人々の無知、迷信深さを繰り返し口に上せませんが、彼が江戸時代に比べて「明治の御代」を評価しているかと言えば、そうではない、彼が旧時代の愚かな人々を愛しているのは明らかです。

歴史を考えるにあたって、二つの態度があると言われています。「進歩史観」と「墮落史観」、つまり、世界は進歩するものだ、未来は過去よりよくなっている、という考えと、その反対で、世界は墮落していくものだ、今は昔より悪くなっている、という考えです。

半七が進歩史観でないことは明らかですが、墮落史観かという点、そうとも言えないようです（こんな話は野暮なことは承知しています）。彼の考えはもっと柔軟で、明治の御代を皮肉な見方をする一方で、旧幕時代に対しても、愛着と同時に批判の目を失うことはありません。先に述べた二つに加えて、半七自身の人間像の魅力、これも捨て難い要素です。



ところで、最近、新宿通りの四谷二丁目付近を歩行中、偶然、写真のような光景に行き当たりました。もちろん、『半七捕物帳』に登場した「津の国屋」とは関係ないでしょうが、こちらもやはり祖先が撰津出身だったのかもしれない。

現在の「新宿通り」は、文字春が不安にさいなまれながら歩いてきた「四谷の大通り」とは似ても似つかないものに変わっています。その同じ場所に名も同じ「津の国屋」の屋号を掲げる店舗があるということを知り、黙って通り過ぎることはできなかつたのです（現在の「津の国屋」が何のお店か、興味がある向きはご自身で確かめてください）。

*ご意見、ご要望など何でもけっこうです、編集部あてお寄せ下さい。

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-2-1-910 航海社内 FAX 03-3350-5451
健康みらい 編集部

『健康みらい』第13号 発行 平成19年11月25日



アクチノンは、エノキタケおよびブナシメジからの熱水抽出物(EEM)を主原料とする植物性多糖類加工食品です。健康な毎日のため、1日2錠を目安にお召し上がり下さい。

(株)東京生活医学研究所

TEL 03-3445-0944 FAX 03-3445-0957

キノコの健康力。