

# 「歩き」は「生活密着型スポーツ」

2013年4月8日  
NHKラジオ



林 泰史 (はやし・やすふみ)

東京都リハビリテーション病院院長

**専門:** 高齢者の整形外科、リハビリテーション

**経歴:** 1939年生まれ。64年京都府立医科大学医学部卒業

東京都リハビリテーション病院(整形外科)

東京都墨田区堤通2-14-1

「歩き」は生活に密着したスポーツの代表です。

江戸時代、明治、大正、昭和の時代には皆、良く歩きましたが、  
昨今は交通手段が発達し、  
あまり歩かなくなっています。

江戸時代の松尾芭蕉は「奥の細道」紀行で知られています。  
彼は2400キロを150日で歩いています。

一日平均16キロを歩いたことになります。

歩きには以下の効用があります。

皆さん、意識して歩いてください！

- 1、ストレスの解消
- 2、筋肉を強くし骨密度を高める
- 3、肥満防止
- 4、血液の流れがよくなる
- 5、脳の活性化