

ウォーキングは魔法の万能薬

2015年4月19日

約2500年前のギリシャの人物で「医学の父」と呼ばれるヒポクラテスは、**歩くことを「人間にとって最良の薬」と言ったそうです。**

また、「私には二人の医者がある。左足と右足である」と言って、歩くことが薬のように体に作用すると述べたということです。

この言葉のとおり、歩くことが健康にいいことは昔から知られていました。

実際に近年の研究において、ウォーキングがアンチエイジング効果など、心身に多種多様な効果を及ぼすことが実証されてきています。

動けることは、人生の豊かさにつながる

ウォーキングの様々な効果

■ 血行が良くなり免疫力がアップ

血液を心臓へと送り返すポンプの役割があるために、第二の心臓ともいわれる足、その足を使うことで、体中の血液をスムーズに循環させることができます。同時に、活動を促された心臓は次第に効率よく血液をおくりだすようになります。こうして、全身に血液が滞りなく流れ、免疫力がアップする。

■ 生活習慣病を予防できる

ウォーキングにより、体脂肪を減らして肥満を防止したり改善したりできます。血液の循環が良くなり、悪玉コレステロールを減らせるため、動脈硬化を予防することができます。脳卒中や心臓病の予防にもつながります。

■ 足腰が鍛えられる

足腰の筋肉が鍛えられると同時に、骨にも刺激が加わりカルシウムが吸収されやすくなるため、骨が強くなります。筋肉・骨の両面から足腰が鍛えられ、活動的な状態を維持することが出来る。

■ 脳が活性化され認知症の予防につながる

ウォーキングは、脳に沢山酸素を取り込めるため、脳の働きが活発になります。ウォーキングなどの適度な運動を続けることでアルツハイマー病の進行を遅らせられることが、複数の研究で判明しています。

■ 老化防止の効果がある

歩くことにより、全身の筋肉が鍛えられるほか、血行が良くなって新陳代謝が盛んになります。老廃物が排出され、古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わるため老化防止効果があります。また持久力が高まり、疲れにくい体をつくることができます。