

しあわせます通信 7月号 vol.98

梅雨が明け、夏が始まりました。6月中に梅雨が明けるのは初めてで、期間もたったの14日間だったそう！ほとんど雨は降りませんでしたね。野菜が高くなりそうで怖いですね～～🍄

先月は、「飛騨高山ウルトラマラソン」に参加しました。今回は鹿と衝突することも無く、無事到着☆朝4時半スタートの先生は、一人で駅から出るシャトルバスに乗って会場に向かいました。最近チェックアウトの時間ギリギリまでゆっくりするのがお気に入りの過ごし方の私ですが、今回は歩いて行ける距離で2か所も朝市をしているということで、ちょっと早起きして行ってきました。ほとんどが地元の野菜やお漬物。朝から団子も食べれないし、野菜を買って帰ることもできないので、結局見るだけで終わり！そんなものよ、朝市って。ということで、そのまま高山の町並みを観光。



その名も「古い町並」。5月に行った金沢のひがし茶屋町とも似た風情のある町並。なので(?)大した感動も無く、飛騨牛コロッケを食べながら飛騨ビールを飲んで、ポー！っと過ごしていたなんて、100キロレースに参加していた先生には秘密なんですけどね。



無事にゴールして、帰りの電車に乗るまで高山駅前で地酒の飲み比べ。流石！100キロ走り終えた人は美味しそうに飲みますねえ♪ これを読んでいたら、「みちこさん、付いて行く意味あるの?」とお思いでしょうが(私も思います)、5月末に島根での大会に一人で日帰りで行った先生。なんと最終に乗り遅れ、始発で帰り、岡山駅から治療院に直行して8時からの治療に何とか間に合ったのでした！私の役割は、応援&カメラマン&先生の監視。ここが一番重要なのです！新幹線を降りる度、「スマホが無い！」とホームでかばんを引っ繰り返して探す大人、他にあまり見ませんよ。

今回の飛騨高山で、7週連続ウルトラ級レースも一段落です。倒れなくて良かった。本当に底無しの体力と精神力。底が壊れているだけだったりして。 みちこ

しあわせます



1日8千歩、20分は速歩き

適度に体を動かすことが健康に繋がる。こんなことは、わざわざ説明するまでもないでしょう。特別な事情が無い限り、あるくことは誰でもできます。ただ、どのくらいの速さ、距離を目安に歩けばよいのか、客観的な指標がありませんでした。

「毎日1万歩」が健康によいという説がありますが、8千歩を超えて歩くのは必ずしもいいこととは言えません。理由は疲労物質が過剰に溜まってしまうからです。会話ができないほど激しい運動、歩き過ぎは効果が薄く、時に健康を害すると知っておきましょう。

一方で、速歩きを20分を2ヶ月続けると、長寿遺伝子のスイッチがオンになること、またそれによって活性酸素で傷ついた細胞、血管の修復が促されることが判明しました。

「1日8千歩、そのうち20分は速歩き」
歩き方のポイントをお伝えします。

1. 歩幅は意識して広めに

歩幅が広がると自然と歩く速さも上がり、姿勢も良くなる。

2. 朝よりも夕方に歩く

活性酸素で傷ついた細胞は夜、寝ている間に最も活発に修復され、認知症を誘発する脳の老廃物も洗い流されます。睡眠の質を高めることは健康寿命の大切な要素です。入眠時の体温が高いほどよく眠れますので、夕方に歩く習慣を取り入れることをおすすめします。

3. 活動量計を着用する

自分が今日何歩歩いたか、中強度活動がどのくらいだったかを確認するには活動量計の着用がおすすめです。面白いもので、活動量計で自分の活動量を明確に把握できている人のほうが、そうでない人より1日平均で歩数が2千歩多かったとの研究もあります。活動量計を着けることが、自分の生活を振り返り、習慣を変える近道と言えます。

高齢の方でどうしても1日8千歩速歩き20分が難しいという方は、5千歩速歩き7分半から始めましょう。これ続けるだけでも脳卒中や認知症、要介護状態になる確率は十分の一以下になります。（雑誌「致知」より引用）

◎ 1日平均 8千歩

何とか会話ができるくらいのペースで、速歩きを20分含める



効果を高める3つのポイント

- ① 歩幅は意識して広めに
- ② 朝より夕方に歩く
- ③ 活動量計を着用する