

## 偉人から学ぶシリーズ⑥ 歩いて健康になろう ～伊能忠敬～

人生 50 年と言われていた江戸時代。そんな時代の測量家である伊能忠敬は、40 歳代後半から暦学を学び始め、隠居後の 50 歳からは天文学に打ち込むという、かなりのバイタリティの持ち主でした。日本史上において、第二の人生を最も輝かせた人物と言えるのではないのでしょうか。



その後、56 歳の時に行った第一次測量を皮切りに、北は蝦夷(北海道)から南は種子島(鹿児島県)まで、17 年にわたり日本全国を踏破して測量を行い『大日本沿海輿地全図』を作成しました。測量で歩いた距離は、地球 1 周分と言われています。

痔と咳痰の持病をかかえていた伊能忠敬ですが、その分健康管理には気をつけ、使命感をもって歩き続けた結果、当時としては長寿である 74 年の天命を全うしています。

「健脚」と「健康管理」が健康寿命に大きく関わっていることを、改めて伊能忠敬から学ことができます。

### ◆歩くこと(ウォーキング)の健康効果



#### 生活習慣病予防

血圧の低下・血中脂質の減少・血糖の減少など、生活習慣病の予防や改善が期待できる。心肺機能の向上や血管の若返りなどにも効果あり。



#### 肥満予防

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができるため、肥満予防やメタボリックシンドロームの予防になる。



#### 老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激される。多くの酸素が脳に運ばれ脳細胞が活性化される。脳の血管の老化を遅らせる。



#### ストレス解消

歩くことで自律神経のバランスが整えられる。自然の中を歩くことで、気分のリフレッシュが得られ、メンタルヘルス不調の要因を減らす効果が期待できる。







#### 骨粗しょう症対策

歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに、骨の老化を遅らせる効果がある。

## ◆歩くこと(ウォーキング)を楽しむために

仕事や家事の合間など、毎日の生活のいろいろな場面で「歩くチャンス」を作りましょう。  
ときには体を動かすことが目的ではなく、いろいろな目的のために『ついでに歩く』ことで、無理なく楽しみながら歩く時間や距離を増やすことができます。

例えば…

ショッピング	昼休み・仕事の合間
<p>ウインドーショッピングだけでも楽しいウォーキングコースが見つかることもあります。</p> 	<p>ちょっとした時間をウォーキングの時間にあて、周囲を散歩してみたり、少し遠い店まで歩いてランチに出かけたりしてみましょう。</p> 
移動など	もの探し
 <p>少し早い時間に出て、駅やバス停まで歩いたり、1つ手前の駅やバス停で降りて歩くことで、運動量がアップします。</p>	 <p>何か、もの探しに夢中になると、足が棒になるほど歩き回ったりするものです。 寺社や名所巡りなどもオススメです。</p>

## ◆伊能忠敬を見習おう！

高齢化社会と言われている現代の日本。  
だからこそ、いくつになっても新しいことにチャレンジし続け、好奇心や情熱を失うことなく、伊能忠敬のように第二・第三の人生を謳歌する…そんな人生を送りたいものですね！



※引用・参考：サライ.jp(<https://serai.jp/health/36204>)

石川恭三 監修「世界の偉人たちから学ぶ 健康づくりの知恵」、東京法規出版