

巻頭エッセイ

楽しく歩き健康維持



藤山隆司

東洋建設株式会社 取締役 執行役員 工事本部長

私が歩くことを意識しだしたのは2001年3月、現在の住まいに転居してからである。荒川右岸、海から3kmに位置し江戸川区小松川という、荒川と旧中川に囲まれた所で公園や堤防敷が整備されており散歩するには最適な環境である。休日、運動不足解消のため堤防敷に出掛けると多くの人が歩いている。50才半ばとなり体力の衰えを年々感じていた時でもあり、そろそろ年に見合った運動に切替えようかと考えていた頃でもあった。

もともと体力には自信があり、学生時代から続けていた運動でも40才頃まではOB戦等で現役と試合をしてもそこそこのプレーは出来ていた。しかし40才を過ぎた頃から頭と体の動きが思うようにならなくなって度々怪我をするようになり、50才の時に左肩を脱臼し、回復に1年余りもかかり、ついに試合をすることを諦めた。その後はジョギングで運動不足の解消に努めていたが10kmを過ぎる頃から膝が痛くなることもあり、無理をしてはいけない年になったのかということで歩くことを始めた。

私は若い頃から歩くことが嫌いではなく、むしろ好きな方である。少し時間に余裕をもって出掛けると、地下鉄を使用しなくとも都内であれば殆どの所が歩いて行くことができる。会社は神田錦町に在るが、国土交通省までは30分、東京都庁までも1時間あれば十分である。1時間以内で歩いて行ける所は三田、六本木、青山、巣鴨、三ノ輪、錦糸町、木場等、東京は以外と狭い街である。

1日10,000歩歩いていれば肥満を防ぎ、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病を防ぎ、健康な生活を維持することができるという。歩くことは実益も兼ねているようだ。中年太りの効果的な解消法は過度に脂肪を摂取しないこと、ウォーキングなどの有酸素運動で余分な脂肪を燃焼させてしまうことのどちらかしかない。歩けば血液中の脂肪が消費され血液がさらさらになり血管年齢を若く保つことができる。

先日札幌に行った際、飲食店の女性が10年連続で100km完歩賞の盾を店に飾っていたのでどのような競技かと尋ねてみると、札幌～余市間を24時間かけて往復するもので参加者の半数程度が完歩するという。どの程度ハードなものかと東京に帰り休日に5kgのリュックを背負い皇居の周りを5周歩いてみた。丁度4時

間で31,000歩かかった。約4倍の距離を24時間かけて歩くことになる。1度は挑戦したいものである。

最近現場に出掛ける時間が少なくなったので、土曜日にウォーキングを兼ねて現場を巡回することが多くなった。現場の方々には申し訳けないとは思っているが、現場の状況を把握するのは自分の目で見るのが一番である。都営地下鉄の1日券(500円又は700円)を購入、昭文社出版の「東京・山手・下町散歩」というエリアマップを持って、現場を視察した後は本を片手に現場近くの名所・旧跡を散策しながらウォーキングを楽しむ。都内の115コースが紹介されており、知らない町を歩くのにはとても便利で重宝している。散歩コース内の観光名所・施設・味の名店・コースの所要時間等が説明文を添えて記載されている。

歩く趣味は心身のリフレッシュと足腰を鍛えるだけでなく、他にも効果があるらしい。人間の足と脳は直結されており、歩くことにより脳が刺激され「ボケ防止」にも役に立つとのことである。アルツハイマー病は高血圧や高コレステロールが引き金となるらしいが、ウォーキングなどの有酸素運動は前にも述べたように体内の余分な脂肪を燃焼させアルツハイマー病に対しても予防効果があるとのことである。

最近テレビで放映されていたがガンの抑制にもウォーキングは役に立つとのことである。ウォーキングなど適度の運動を行なっている人はNK細胞(ナチュラル・キラー細胞)の動きが活性化し、体に侵入してきたウイルスや体内に発生したガン細胞を攻撃し、これを殺してしまう。運動するということはNK細胞の状態をベストにし、ガン予防に役立つということである。

東京の町には江戸からの歴史のある施設と近代的な建築物が混在し、散策するたびに必ず新しい発見や興味のあるものにぶつかる。あらゆる所に国土交通省や東京都が設置した地名の謂れや地域の説明文が掲示された標識があり、とても親切な町ともいえる。

楽しく歩くことで結果として健康が維持でき、ダイエット効果が得られ、好きな物も美味しく食べることができ、食事も楽しくなる。歩く趣味は高齢になっても続けられるし、運動神経もいらぬ。1人でも行なえるし、長年連れ添った夫婦の2人歩きもまた楽しいものである。歩くことをつまらないと思っている人も一度歩いてみませんか。必ず楽しさが分かります。