

Dr.わーだーの養生記

vol.21

「1日1万歩の怪」

こころ

心血医院

院長 和田 豊郁



私の記憶には昭和60年代に医師が書いたコラムにこういうのがあります。『現代生活では全身の筋肉を使うまき割りや井戸水くみをしなくなったのでその分の300kcalが余り、肥満になってしまいます。これを1分間に100歩の普通歩行で消費しようとするれば、体重60kgの男性だと約88分、約8800歩、体重50kgの女性だと114分、11400歩、平均すると10100歩、つまり約1万歩。』これは健康法でも何でもなく、生活が楽になった分肥満になるぞ、と言っているだけです。スポーツジムは平成になってから。昭和の時代には運動のために時間を使うという文化はありませんでしたから、暗に減食を勧めていたのです。そもそも普通歩行をしている間中、飛び跳ねる筋肉も腹筋も上半身の筋肉も使わないので萎えてしまいます。全身運動をしなくては! スロージョギング、お勧めです。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始