ピースウオークひろしまスッーデー

荒木脳神経外科病院（日体協公認スポーツドクター）

荒木攻理事長に聞く

「血流促進 脳が活性化」

無理をせず 継続が大切

体力向上や生活習慣病予防など、ウオーキングが健康にとってメリットがあることは広く知られている。加えて「脳を鍛えることにもつながる」と強調するのは、日本体育協会公認スポーツドクターで、荒木脳神経外科病院の荒木攻理事長。脳とウオーキングの関係について聞いた。

―ウオーキングがもたらす脳への影響は。

脳に酸素を送ることは、体が機能していく上でとても大切なことだ。ウオーキングは有酸素運動なので、脳に新鮮な酸素を取り入れ、脳を活発にしてくれる。歩くことで脳が体のあらゆる部位に指示を出す。そのとき、脳の神経細胞が働くので、血液量が増える。

―脳の血流が良くなればどうなりますか。

認知症を防ぐ場合があるといわれている。また、脳の代謝がよくなり、体力や思考力向上につながる。疲労の原因となる乳酸をエネルギーとして使えるうえに、糖分を脳や筋肉に長時間供給できるからだ。

日頃から運動している人の脳の代謝能力は、運動習慣のない人の2倍という研究結果がある。

―お薦めするウオーキング術は。

自分の歩くペースより意識的に速く歩くと、メタボリック症候群の一因である内臓脂肪肥満の解消につながる。またノルディック・ウオークは、全身の筋肉を使うので運動量が増える。無理をせず、継続することが大切だ。

「歩いて景色を楽しむことも視覚の刺激となって脳を活性化させる」と話す荒木理事長