

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

令和6年10月29日
#健康管理士 村山 章

健康管理士に2か月に一度「ほすぴ」という小冊子が送られてきます。今回は貴重な文章が掲載されていました。歩幅の調節には脳の多くの部分に関与しており、歩幅が狭い人は、広い人に比べて認知機能が衰えやすいと言われていています。それは、歩幅を調節しているのが主に大脳皮質で、認知機能に関係する部分と重なっているためと考えられています。ただ、歩幅が広く安定しているがどうかを確認するのは難しいのですが、歩幅が不安定になり、狭くなる状態が頻繁に起きた後に、脳機能の低下が見られるケースも目立つようです。歩幅を意識して歩くことで、普段使っていない筋肉が使われ、脳内で新たな神経回路が構築されたり、脳の血流が向上して脳が活性化される期待も生まれると言われていています。こうした医学的見地から近年では、歩幅を広げることが認知症の予防や治療に役立つ可能性があると考えられるようになってきました。理想の歩幅は65cm以上と言われていています。横断歩道の白線の幅は約45cm、足のサイズを25cm、白線を踏まずに跨げれば一步の歩幅は70cmとなりますので、白線を踏まないことを意識しながら歩いてみましょう。歩幅を無理なく広くするコツは腕を後ろに振って歩くことです。しかし、歩幅を広げることが脳につながって認知症予防や治療に役立つとは驚きましたね。私たちは日々、力仕事をしていますので、歩幅を広げる歩き方は得意なはず。明日から腕を後ろに振ることを忘れずに歩きましょう。

会費を払いながらスポーツを実践している人には月間1,000円を補助しています。健康管理士になって2か月に一度「ほすぴ」の研修問題に答えた人には月間2,000円補助。また、クリーニング師の資格者には月間3,000円補助をしています。これらを合計すると6,000円になります。新たに特別なことはしないのに6,000円ずつもらえる仕組みに挑戦してみませんか。宜しく願いいたします。