



## 1. 初めに、今迄の健康関連の情報提供の状況など 2023 年頃～

### ①情報提供として、東京都健康長寿医療センター研究所の NET 情報より

- ・ウォーキングを毎日 2000 歩で寝たきり、5000 歩で認知症などを予防(改善)

- ・ URL <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/haya-aruki.html>

80歳の壁も発刊

健康長寿に効果的なウォーキングが説明されています。

参考となる部分  
はスクリーンショットで  
保存を！

### ①和田秀樹(精神科医)著(幻冬舎)「ぼけの壁」ご紹介 2024 年 4 月(HP 掲載)

- ・散歩を 1 日 30 分程度して、快眠習慣をつけましょう。
- ・筋力運動をする。筋肉量が脳の若さを決めるそうです。他



- ・ URL : 本の紹介は概要のみ。 シバ - HP の URL <https://gyodasc.or.jp> を参照

## 2. 長尾和宏(自称 町医者)著「病気の 9 割は歩くだけで治る」ご紹介

### ①発行は、「山と溪谷社」 下記 URL には目次などあり。

### ②その 1 : 著者は、医者に払う金があったら、靴に使えと言っています。

- ・現代病の大半は、歩かないことが原因だそうです。
- ・歩行が人生を変える 29 の理由が述べられています。
- ・ URL <https://www.yamakei.co.jp/products/2815490150.html>



### ③その 2 : 上記の PART 2 です。

- ・歩くことによって病気が治るというヒトゲン(科学的証拠)が、多く実証。
- ・歩く→骨から机まで、体調不良が治る→心が前向き→食事+歩くで効果的。
- ・これらを踏まえ、うつ病等の現代病の治癒法を述べています。
- ・ URL <https://www.yamakei.co.jp/products/2824050090.html>



## 3. 行田市シバ-人材センターの「フル予防教室」のカキラム：運動+栄養+社会参加

### ①運動は日常的に散歩していることを前提としています。

### ②その上で、筋力運動等を実施。(上記の東京都健康長寿医療センター研究所 監修)

文：行田市シバ-人材センター(会員)西尾 三男  
備考)他者 URL 等の著作権の調査結果：URL の文字列は著作権は無し。JIS 規格等で制定の標準的な二次元コードは自由に使用可。「QR・・・」の「用語コード」は商標登録。使用時は、その旨の記載要。→本資料は他者 URL を使用。