

〔運動療法 1〕

複合的に腸の働きを活発にする「ウォーキング」

有酸素運動の代表であるウォーキングは、腸の働きを活発にします。ぜひ、日々の生活に取り入れてください。ウォーキングが腸によい理由は、大きく3つに分けられます。

① 運動の刺激で新陳代謝が活発になり腸の動きがよくなる

運動を行うと、血液の循環がよくなったり、汗をかいたりして新陳代謝しんちんたいしがよくなります。新陳代謝は「体の新旧の入れ替わり」全般を指しますが、これは腸の働きがよくなり、排便力が高まることにつながります。

② 排便に必要な筋力が無理なく鍛えられる

加齢や運動不足で便秘になった、便秘がひどくなった人は多いはず。これは、大腸の働きとともに、排便に必要な腹筋や背筋はきんなどの筋力が衰えるからです。ウォーキングは、これらの筋力の老化防止や増強に非常に有効です。

③ 副交感神経が優位になる

43ページで、自律神経じりつしんけいの働きについてご説明しました。腸の働きは、体をリラックスの方向へ導く副交感神経たうかんしんけいが優位ゆうゐのときに活発になります。運動したら、交感神経こうかんしんけいが優位ゆうゐになるんじゃないの？ と不思議に思われる人がいるかもしれませんが、適度な酸素運動は自律神経をうまく刺激し、バランスを取ってくれます。

最終的には、1日30分前後歩けるようになれば理想的です。ただし、ダラダラと歩いていたら効果は半減です。軽く汗をかく程度のスピードで行ってください。

さらに、背すじをピンと伸ばし、胸を張り、おなかに軽く力を入れる正しい姿勢でウォーキングをすれば、腸を支える筋肉を鍛えることができ、より効果的です。

とはいえ、運動不足の人が多く中、いきなり毎日30分歩けといっても難しいでしょう。最初は、できる範囲でかまいません。

バスを一つ手前のバス停で降りてみる、家まで少しだけ遠回りをして歩いて帰るなど、最初はほんの少しいいのです。できるだけ毎日続けることが重要です。続けているうちに、さまざまな体調が好転してくるはずですよ。そうすれば、おのずと歩くことが楽しくなってくるでしょう。

腸の働きを活発にする「ウォーキング」



120

軽く汗をかく程度のスピードで、1日30分前後歩けるようになれば理想的。
無理のない範囲から始めてみよう。