

だいじょうび？

歩くことによって、脳は「ひらめき」やすくなる

そもそも、「歩く」というのは、狩猟採集を生業としていた原始人類にとって、最も重要な生産活動の基本でした。「歩くこと」と「考えること」は連動していたと考えられます。それは、古代ギリシャの哲学者たちが歩きながら考えることが習慣だったことに繋がります。

さて、ウォーキング中に脳内で起きていることの流れは、歩き始めて15分も経過すれば、まず「**βエンドルフィン**」が分泌されます。気持ちが高揚し、なにごとにもポジティブに考えられるようになります。開始から20分が経過する頃になると、こんどは「**ドーパミン**」が分泌され、ますます気持ちは高揚し、夢やアイデアがひらめくようになります。そしてスタートから35分が過ぎた頃「**セロトニン**」が分泌されます。これは興奮を抑制するリラックス効果のあるホルモンなのですが、浮かん

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会

中 村 成 夫



だアイデアが集約され、より現実性を帯びた計画へとアイデア自体がまとめられるようになるのです。45分が過ぎると、「**BDNF**」が大量に分泌され、海馬は活性化され頭の回転が速くなります。

一方、我々の筋肉や骨には、日々運動するたびに、クラッキングと呼ばれる傷や炎症が絶えず生じますが、**少し負荷がかかるほどの早歩きをすれば、「サイトカイン10」**が分泌されて、傷害部位の筋肉を増強したり、骨にカルシウムを付着させる効果があり、**肉体の強さを保ってくれ**、自分はまだ「若い」という自己像を保ちやすくなるのです。

ウォーキングによって、次々に分泌される「幸せホルモン」を味方につけ、終生、楽しく歩き続けましょう。