

# とっぴと通信

2022年 7月4日発行

232号

「とっぴと通信」は  
略してとっつう。  
いつも読んでくださ  
い。ありがとうございます。

こんにちは！平川です。暑中お見舞い申し上げます。冷えたビールが、なんとも美味い季節になりました。いかがお過ごしでしょうか？さて昨年の9月のことですが、日本政府が台湾へコロナワクチンを無償提供したそのお礼として、124万枚のマスクが届きました。その箱をご覧下さい。「日台友好日本ありがとう」と書いてあります。台湾側から見れば「台日友好」なのに、あえて「日台友好」と書いてあります。相手国を重んじる気持ちに胸が熱くなりました。日本もこうありたいですね。



## 脳を生まれ変わらせる方法

私は、特にこれといった趣味はないんですが、15年前よりウォーキングにはまっています。健康診断でコレステロール値が高かったので再検査を受けたり、先生より毎日一万歩を歩きなさい。と言われたのがきっかけです。最初は嫌々で仕方なくでし

たが、気づいたら、「早く歩きたい」とも歩きた「い」に変わりました。ほぼ毎日、ワキロ歩いています。歩かない日があると落ち着かず、うずうずするほどです。まさに歩く中毒、通称アル中でございます。これシャレじゃなくて、ほんとウォーキングって中毒性があるんですよ。ウォーキング仲間と同じように言います。それはなぜでしょうか？その答えが「脳が生まれ変わる魔法のウォーキング」という本に書いてありました。ウォーキングを始めて20分も経過すると、脳内でベータエンドルフィンやドーパミンという神経伝達物質が分泌されます。これらは別名「快樂ホルモン」や「脳内麻薬」とも呼ばれる物質です。こうした快樂ホルモンの分泌によって、ノルアドレナリンに代表されるストレスホルモンから脳を守り、ストレスのない、どこまでもハッピーな脳をつくることができます。（中略）こうした快樂ホルモンたちは、どれも脳を活性化させる効果

があるので、歩けば歩くほど気持ちよくなって、しかも頭の回転も速くなっていきます。（中略）そして「またあの快樂を味わいたい」という気持ちが出て、ウォーキングが好きで好きでたまらなくなるのです。

なるほどですね。謎が解けました。確かに歩いてみると、なんとも言えない幸福感を感じることがあります。さすがにいい気分になり、やる気も出てきます。この刺激を脳が欲しているのです。また本書には、ウォーキング中に天から降ってきたようにアイデアが浮かぶことがあるとも書いてありました。私もよくこれを経験します。ですから大事な考え事がある時は、あえてウォーキング中にするようになっています。おそらく古代ギリシアの偉大な哲学者たちは、経験的に歩いた方が良い考えが浮かぶことを知っていたので、あえて議論は歩きながら交わし、哲学を深めていったらしいです。またウォーキングは、健康な体も手に入るうえ、顔もスタイルも変わると書かれています。スタイル美人になり、美肌効果も

あり、さらにボケ防止にも効果があります。また何といてもお金がかかりません。この本は読み終えた後、すぐにでも歩きたくなるそんなおススメの本です。

■佐藤富雄氏著



今とてもしたいことがあります。台湾の大きさは、九州よりひと回り小さく、一周は約900キロです。私、その台湾を2ヶ月間かけて歩いて周ろうと思っています。もちろんコロナが落ちつき、渡航が可能になった後の話です。なぜ歩きたいのかというと、具体的にはまだ何もないので、先々台湾と日本の架け橋になるような、その一端を担える何かをしたいなと考えています。そこで二周歩いて台湾の人と触れ合えれば、何かが見えてくるのでは、と思うのです。あー、もうこう書いていただけで、ドーパミンがあふれ、ワクワクしてきました。私、やっぱりアル中で

わ（笑）

発行／有限会社アサム  
〒819-1127 福岡県糸島市有田中央 2-14-36  
Tel: 092-321-4001 Fax: 092-321-4002  
・専門学校&スクールサーチ: <http://www.asamnet.jp/>  
・ブログ: <https://itorinri.com/>