歩く速度（弁護士 南木 ゆう）

弁護士 南木 ゆう

体力だけが取り柄といえるくらい健康な私が、昨年少し病気をして初めて入院（出産以外）しました。
入院中は点滴の管につながれて、トイレとベッドの往復くらいしか歩けなかったので、筋力が衰えたのでしょうか。
退院してまずびっくりしたのは、世の中の人の歩く速度の速さでした。

そうだ！日本人は勤勉だから、きっと世界的に見ても歩く速度が速いのだろうと考え、若干の調査をしたところ、最も歩く速度が速いのはシンガポール、デンマーク（コペンハーゲン）、スペイン（マドリード）の３都市で、意外や意外、日本（東京）は１９位でした。

それでは、速く歩くのは良いことなのか？というと、歩く速度が遅い人は、歩く速度が速い人よりも、寿命が短い傾向にあるそうです。
これは、歩くという行為が、心臓、肺、循環器系、神経系、筋・骨格系に多くのことを要求するため、身体を鍛えられるということのようです。

でも、ゆっくり歩いてみると、日々気がつかなかったような四季の移ろい等の変化や、路地裏の可愛い子猫にも気がつくことができ、心にゆとりが生まれるような気がします。
しばらくは、ゆっくり歩いてみようかな。
本年もどうぞよろしくお願い致します。