

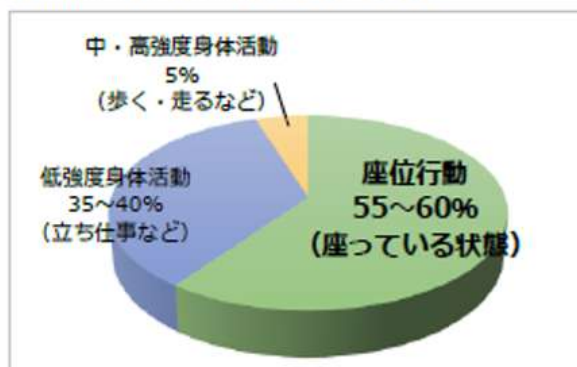
～今日の健康情報～

座り過ぎに注意！！

1日に何時間ぐらい座っていますか？1日4時間以上座っている人は、1日2時間未満の人と比べて病気にかかるリスクが高いということが最近の研究でわかってきました。1日を振り返り、座りすぎを予防しましょう。今回は、座りすぎを解消するコツをご紹介します。

私たちは座りすぎている！？

1日の活動で起きている時間のおよそ3分の2の時間は座って生活をしています。



座りすぎが寿命を縮める！？

1時間座り続けるごとに、22分ずつ寿命が短くなるという研究結果が出ています。

太ももの筋肉の活動低下

血流が滞り、全身の代謝機能が低下

糖尿病、高血圧、脳梗塞、心疾患、がん、うつ病や認知症などのリスクが高まる

岡浩一朗 著 「座りすぎが寿命を縮める」(2017)

座りすぎを解消するコツ！

座り続けることが習慣になっていませんか？30分に1回は席を立つようにしてみましょう。

◆職場での工夫◆

- ・ドアやコピー機へは遠回りして行く
- ・報告や連絡は相手の席まで行く
- ・かかと、つま先の上げ下げをする
- ・スマホなどでアラームをセットし立ち上がる



◆通勤・家での工夫◆

- ・電車やバスに乗ったらできるだけ立つ
- ・テレビのCM中は立ち上がる
- ・読書は1章読んだら立ってストレッチをする
- ・買い物は、ネットで買うより店舗で購入する



パナソニック健康保険組合2019.3より引用