

# クリニックレポート

今月の話題：座りすぎ対策

一日にどのくらいの時間座っていますか？

日本人が一日に座っている平均時間は7時間で、世界で一番長いと言われています。座りすぎることによる健康リスクを軽減するための対策をご紹介します。

## ○長時間座り続けたり、寝たまま過ごすこと…

- 下半身の筋肉が動かず、代謝や血行が低下します。
- 肥満や糖尿病、高血圧、心臓病、脳卒中、がんなどのリスクが増加します。
- 心の不調につながることもあります。



## ○日常生活において、座り続ける時間を減らすこと、こまめに動くことが大切です。

- 30分に1回立ち上がり動くことで、座りすぎによる健康リスクを軽減することができます。
- 長時間座り続けなければいけない仕事の方は、座ったままできる運動をする、ふくらはぎを軽くもむことでも血行が促されます。

### 座ったままできる運動①

- つま先を床につけて、かかとをゆっくり上げ下げする。



### 座ったままできる運動②

- 膝を伸ばして足を上げ、つま先を伸ばしたり立てたりする。



## ○座りすぎ対策(職場)

- 高さを変えられる机を使用し、立って仕事をする時間を作る。(卓上スクリーニングデスク等)
- 30分に1度は立ち上がって動いたり、座ってできる運動をする。
- 立ってミーティングをする。
- 移動時は早歩きを心がける。



## ○座りすぎ対策(自宅)

- テレビを観ている最中にストレッチをする。
- テレビのCMの度に立ち上がる。
- 読書やインターネットは時間を決めて、合間に立ち上がったたり、ストレッチをする。



参考：厚生労働省 eヘルスネット新しい生活様式において体を動かす工夫  
日健教誌第21巻第2号 2013年座位行動の行動疫学研究