

上松川診療所ニュース 第11号

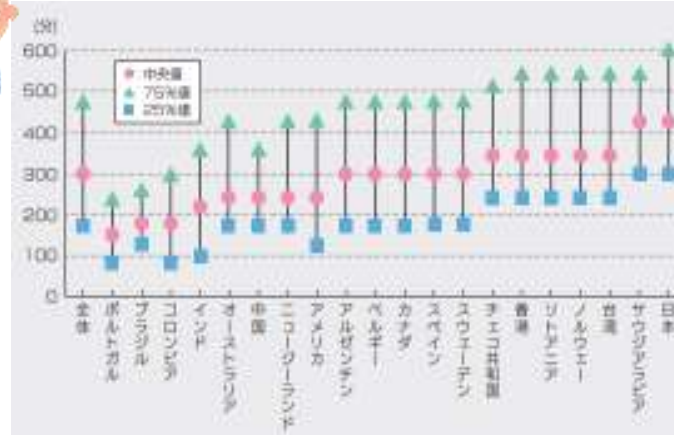
座る時間が長い人は寿命が縮むって本当！？



突然ですが、みなさんは1日の座っている時間は長いと感じますか？それとも短いと感じますか？

右の表は世界20か国の1日当たりの座っている時間を表しています。日本は20か国の中で座って過ごす時間が一番長いと結果が出ています！中央値で7時間も座っていると報告されています。

座っている時間が「8-11時間未満の方」は「4時間未満の方」より**死亡リスクが1.15倍高くなる**と言われています。「11時間以上の方」はなんと**1.4倍まで高くなります**。



引用:厚生労働省 座位行動

また、**座っている時間が長い方は**、座っている時間が短い方より**高血圧や糖尿病などの生活習慣病や肥満リスクの増加**、高齢者の方は**認知機能やメンタルヘルスへの影響**が指摘されています。これは、第2の心臓といわれるふくらはぎが座りすぎによって筋力が衰え、本来持つ血流のポンプ機能が果たされないことが関係しています。

運動より大事なこと



長時間の運動

こまめに動く

週に数回運動しているから自分は大丈夫！とお考えの方もいると思います。しかし、運動をしていたとしても座っている時間が長いのであれば死亡リスクは変わらないと研究結果も出ています。

運動をどれだけするかというよりもご自宅や職場で座りっぱなしにならず、どれだけこまめに動けるかが重要となります。裏面で対策についてお話させていただきます！



我が家の庭には、なるだけ手を加えないでほしいと妻にお願いしている一隅がある。自然の力強さはかなさを感じた時から。飼った犬の骨をそこに埋めて十年は経った。犬が眠っているあたり、毎年初夏には四葩（よひら）紫陽花）が咲く。

座りっぱなし対策

まず、「座り続けない」と意識することが大切です。
長時間の座りすぎをできるだけ減らし、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう！
以下に職場及び家庭における座りっぱなし対策を挙げます。

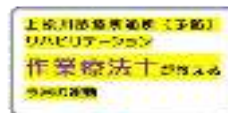
1) 職場における座りっぱなし対策

- 1時間に1度は立ち上がってパソコンや書類の前から離れる
- 用事があるときはメールや内線を使わず歩いていく
- プリントやコピーをこまめに取りに行く
- 立ってミーティングや会議をする
- 通勤車中ではなるべく座らない、また姿勢を正して立つ

2) 家庭における座りっぱなし対策

- テレビは本当に観たい番組だけを観て、観ないテレビは消す
- CM中は立ち上がって家事をする
- パソコンに向かうときは、30分おきにタイマーをかけてストレッチをする
- スマホ、パソコンの使用は時間を決める
- 買い物はネットばかりでなくリアル店舗にもでかける

どんな運動でも構いません、今より少しでも座位行動を減らし、活動量を増やすことが重要です！



今回は
心肺機能UPの為の運動
について紹介させていただきます！！

心肺機能を高めるメリット

①疲れにくくなる ②免疫力の向上 ③フレイルの予防 など

●胸部の筋トレ

①



②



①両手を横に伸ばして、押すようにして5秒くらい止める。

②次に前に突き出し、押すようにして5秒くらい止める。
これを10セット繰り返す。

●有酸素運動

①



②



①椅子に腰かけて、腿上げ左右交互に2分行なう。

②次に左右にステップ運動を2分行なう。
これを3セット繰り返す。

●体幹のストレッチ

①



②



①背もたれに寄りかかり、両手を広げて胸を開く。

②次に両手を抱きかかえるように、背中を丸める。
これはゆっくり5セットくらい繰り返す。

無理はせず、やりすぎには注意しましょう！！