

こんなに怖い

# 「座りすぎ」

# キケンな生活習慣を見直そう!

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

## 座りすぎていると寿命が縮まる?!

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人は4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究\*1や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究\*2などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

\*1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

\*2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



## 運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

## 30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

### デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



### 自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



### 座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。

