

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

甲斐 純子



「座りすぎ生活」にご注意

人は歩き、動くことで、全身のすみずみに血液をめぐらせ、酸素や栄養素を取り込み、筋力、体力を高めることができます。下半身の大きな筋肉を動かさない「座りすぎ」は、全身の血流低下からさまざまな病気を引き起こします。仕事はデスクワーク、移動は車、家に帰るとずっと座ってテレビを見る、普段の当たり前が「座りすぎ生活」になっているかもしれません。

WHO(世界保健機関)は「座って動かない生活は喫煙、不健康な食事、アルコールの飲みすぎと並んで、がん、糖尿病、心血管障害、慢性呼吸器疾患を引き起こし、世界で年間約200万人の死因になる」と伝えています。

座りすぎが引き起こす病気……

- 代謝機能の低下 血液ドロドロ状態 (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症・心筋梗塞や狭心症)
- エコノミークラス症候群 ● がん (特に大腸がん・閉経後の乳がん)
- 認知機能の低下 ● 腰痛、肩こり など

～「座りすぎない対策」を始めましょう～

◆意識して1時間に1回は立ち上がる

仕事
中の
工夫

- ① 違う階のトイレを使用する
- ② 昼食は自分のデスクで食べないで他の場所で食べる
- ③ 一定時間ごとに PC 画面に座りすぎの注意を促すメッセージが表示されるようにする

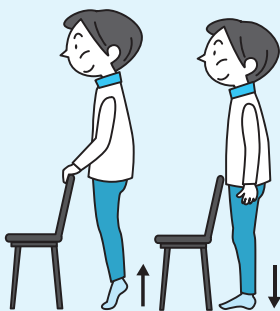


- ④ スタンディングミーティングの導入
- ⑤ 社内ではメールや内線ではなく 対面式コミュニケーションを促進する など



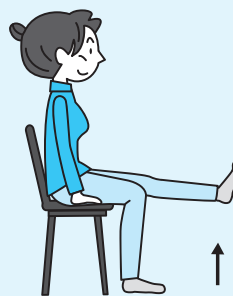
◆予防体操の紹介

かかと上げ運動



- ① 真っすぐに立って、背伸びをするように左右のかかとを約2秒かけてゆっくりと上げる
- ② 約2秒かけてゆっくり下ろす
- ③ ①～②を5回程度繰り返す

「片足上げ運動」



- ① いすに座った状態で、片方の足を約4秒かけてゆっくりと上げ、つま先は天井に向ける
- ② 約4秒かけてゆっくりと下ろす
- ③ ①～②を左右交互に5回程度繰り返す

【引用・参考資料】 「VDT 作業をたのしく」 中央労働災害防止協会
「長生きしたければ座りすぎをやめなさい」 早稲田大学教授 岡浩一郎
厚生労働省ホームページ 健康づくりのための身体活動指針