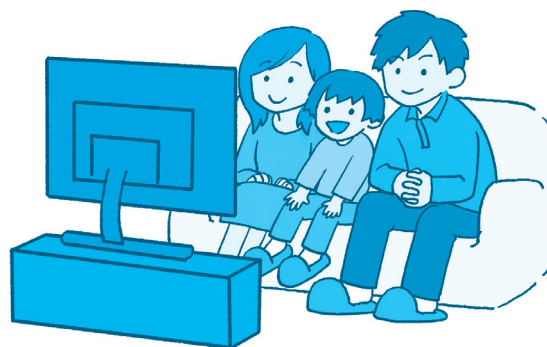


冬こそ健康第一!

座りすぎSTOP!

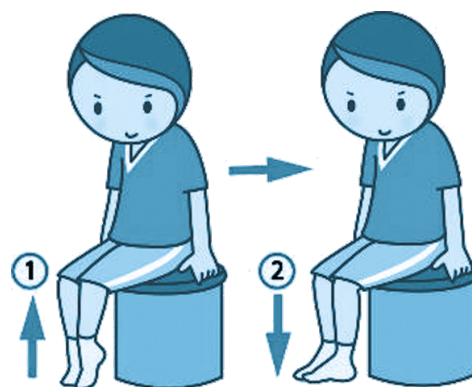
2024年もあとわずか。今年は多くの出来事があり、皆さまも様々な思いで過ごされたことと思います。そのような慌ただしい日々の中で、一番頼りになるのはご自身の健康ではないでしょうか? 特に冬場は、寒さや乾燥などで体への負担が大きくなります。

座りっぱなしの時間を長く続けていると、血行が悪くなり、肩こりや腰痛、むくみなどの不調を感じたり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなったりします。特に、2時間以上座ったままですと、筋肉の活動が低下し、代謝が減少します。これにより、血糖値の上昇やコレステロールの異常、肥満、心血管疾患など生活習慣病のリスクが高まります。



「ちょっと座りすぎかな?」と思ったら、今すぐできることがあります!

- ★30分に1回は立ち上がって深呼吸! 肩や腰を回し、つま先立ちや足踏みなど、簡単な体操をしてみましょう。
- ★水分補給をこまめに行い、トイレ休憩も有効活用! 立ち上がる機会を増やすことで、自然と体を動かせるようにしましょう。
- ★よく使うものは手の届かない場所に! リモコンやティッシュなどを少し離れた場所に置くことで、立ち上がるきっかけを作れます。
- ★座ったままでもOK! 足首を回したり、かかとを上げ下げするなど、こまめに体を動かしましょう。



これらの習慣を続けることで、心身のリフレッシュにつながり、免疫力アップにも期待できます。

また、若々しさを保ち、充実した毎日を送るための第一歩にもなります。

来る2025年も健康で過ごせるように、あなたも今日から始めてみませんか?