

=====

保健師・管理栄養士のコラム「スポーツ秋！心と身体をリフレッシュ」

=====

今、働く世代の8割が運動不足と言われています。運動不足による健康リスクとして“座りっぱなし”にも注意が必要です。30分以上の座位行動で血流速度を70%低下させ、代謝が落ちる、血管が詰まりやすくなるなどの悪影響が指摘されています。

パソコンやスマートフォンの操作中も意識して30分に1回、立ち上がってみませんか？小まめに卓上を掃除してゴミ箱まで歩いてみるのもよいでしょう。これから運動をはじめよう！と思う方は、お仕事前や合間などにラジオ体操を試してみたり、食事をオフィスの外で食べたり。食後は気分転換に歩いてみるのもおすすめです！心と身体は繋がっていて、食事や環境を整えることは、心身ともに良い影響を与えます。また、この時期は夏の疲れが出る頃です。心と身体のメンテナンスの為に休養・睡眠も大切にしましょう。

