

「座りすぎ」で死亡率アップ！？

Q.みなさんは、1日にどれくらいの時間「座っている」かを意識したことはありますか？

現代では技術の進歩やITの発展により便利な生活になりましたが、昔に比べてどんどん活動量が減ってきています。

すなわち、「活動量が減っている」＝「座っている時間が長くなっている」というわけです。



ここ最近「**座りすぎ**」で「**死亡率がアップする**」というデータが話題になっていることをご存じですか？オーストラリア在住の45歳以上の成人222,497名を2.8年間追跡した調査では、「総座位時間」が8時間以上ではハザード比1.15～1.40倍という結果が出ました。早稲田大学スポーツ科学学術院教授岡先生によりますと、「座りすぎ」の明確な定義はありませんが、**1日8時間程度を超えると様々な健康リスクが高まると**言われています。

また、「死亡率」だけではなく「**2型糖尿病**」「**メタボリックシンドローム**」「**心血管疾患**」「**抑うつ**、**認知機能障害**」などの発症リスクも高まることが多くの研究から示されています。そして日本人は世界で最も座っている時間が長いことが分かっていますが、今これを読まれているみなさまはいかがでしょうか。

<座りすぎを解決！こまめにブレイク>

座ったままだと全身の筋肉の60～70%を占める下半身の筋肉はほとんど使われません。職種にもよりますが、特にデスクワークや車移動中心の方は必要！

「30分～1時間に一度は立ち上がってブレイク」をしましょう。

具体的には・・・

○お手軽編♪

- ・立ち上がってその場でかかとの上げ下げ（10回）
- ・立ち上がるのが難しい場合は、椅子に座ったまま片足ずつ膝を水平に伸ばす（かかとを真上に10回）
- ・コピーや用事などでこまめに席を立つ
- ・階違いのお手洗いを利用する・・・など



○もう少し強度をアップ！

- ・TVをみながら、ソファに腰かけるようにスクワット（手を腰にあて足を肩幅にひらき10回×3セット）
- ・カーペットでお尻歩き・・・など



★私自身を振り返ってもデスクワーク中心、仕事の移動は車、夕食後はソファでTV…（反省）この話題を知ってから「座りすぎたな」と思ったら、用事で立ち上がる、近くのスーパーは歩いていく、ワンちゃんの散歩はなるべく私が行く、など目下取り組み中です！

皆さまも、ぜひ「ブレイク」を取り入れて、身近な所から健康習慣を身につけてみませんか？