

腰痛予防

仕事の合間に
イスを利用して

- ★イスに浅く座る
- ★背もたれに触れないギリギリの位置まで、上体を倒して30秒間キープ
- ★息を細く長く吐きながら



転倒予防

打ち合わせしながら

- ★イスに座る
- ★息を吐きながら、片方の足を持ち上げ30秒間キープ
- ★反対の足も行う



転倒予防

休憩時間にスクワット

- ★両足は肩幅にひらき、つま先は外向き30度
- ★手は腰にあて、顔は正面に向ける
- ★息を吐きながら、立ち上がる
- ★目安は10回。上げる・下げるなどの各動作は4秒で



転倒予防

デスクワーク中に
スネのストレッチ

- ★イスに座って、片足を後ろに
- ★つま先を床につけ、足首をのばすように30秒間スネをのばす
- ★息は細く長く吐きつづける
- ★反対の足も同様に



座りっぱなしは
命を縮めます

Q 座ったままにいることは健康に
よくないの？

A 長時間座り続けることが、寿命の短縮
につながるということがわかっています

座りすぎはがんや心臓病、2型糖尿病の発症などに影響し、寿命も短くなります。日本人は世界20か国で最も座位時間が長く、平日に平均で420分以上、また1/3の人が9時間以上座っています。1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、11時間以上座っている人は死亡リスクが40%高まるといわれています。

出典：WHO 「身体活動・座位行動ガイドライン」、Bauman A:Am J Prev Med.2011;41(2):228-235.



Q 座り続けることが多い場合、
どう気をつければいいの？

A 30分に1度立ち上がるなど、
体に刺激を与えましょう

デスクワークや運転など、同じ姿勢をとり続けると血流が滞るなどの害が出ます。30分に1度は立ち上がり、歩いたり、スクワットやストレッチをしたりして、とくに下半身の血流をよくしましょう。難しい場合でも、休憩時間などできる範囲で体を動かしましょう。

