

知っ得！
納得！

健康ワンポイント アドバイス

4月

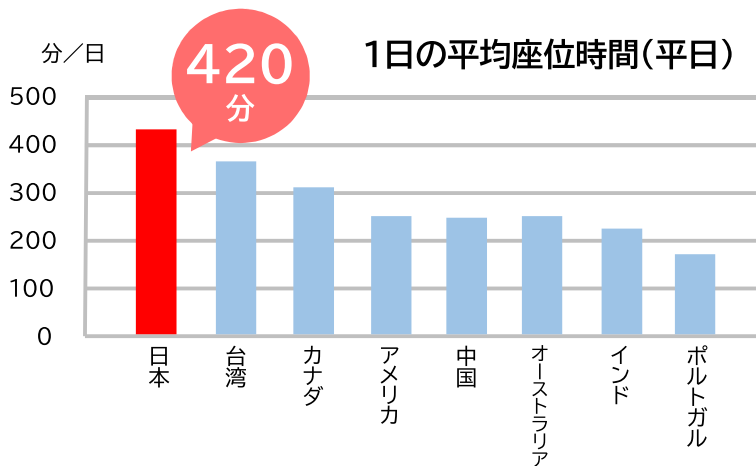
「座りすぎ」はあなたの寿命を縮めている！？



自分が普段「1日でどのくらい座っているか」考えたことはありますか？

実は座っている時間の長さがあなたの寿命に関係している可能性があります。

WHO(世界保健機関)も「**世界で年間約200万人の死因になる**」と警笛をならしているのです。



日本人の
平均座位時間は
世界的にもTOPレベル！



【出典】 The descriptive epidemiology of setting, A20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).
Am J Prev Med, 2011 Aug; 41(2): 228-35

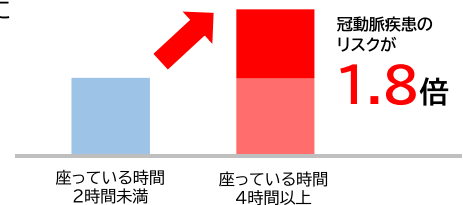
座りすぎによるからだへの影響とは！？

座りすぎは、肥満・体重増加・糖尿病・冠動脈疾患(狭心症・心筋梗塞)・一部のがんなどに影響することが明らかになっています。

ある研究では、1日のうち合計で4時間以上座っている人は、2時間未満の人と比べて、冠動脈疾患による死亡リスクが、1.8倍高まるということが報告されています。

30分～1時間に1回を目安に、立ち上がることを意識しましょう。

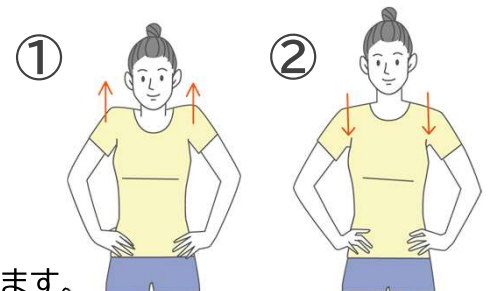
【出典】 Dunstan DW, Barr E, Healy GN, et al. Television viewing time and mortality: the AusDiab study. Circulation 2010;121:384-391.



簡単・お手軽ストレッチでからだを動かしましょう！

【肩すぼめストレッチ】

- ①座ったまま腕の力を抜き、肩を思いっきりすくめます。
- ②その状態を5秒ほどキープしたら、肩を下ろし、5秒間力を抜きます。
- ③これを何度か繰り返すと、肩回りがリフレッシュします。



目立った動作がないため、周囲の目を気にせずストレッチすることができます。



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

次回もお楽しみに！