

「座りすぎ」の生活習慣を見直しましょう

座りすぎていると **寿命が縮まる?!**

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8〜9時間)を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人は4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究や、テレビ視聴のために1時間座りつづけることに推定で22分間平均余命が短くなるという研究など、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣であることを示す研究結果も報告されています。

運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。



※1 : van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6): 494-500.
 ※2 : Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13): 927-30

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分〜1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立つてできることは立つてすることも有効です。

30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れて行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。