

座りすぎは健康リスクを高める

みなさんは1日、どのくらいの時間座っていますか？

最近、私たちの生活の多くが座って過ごすことが増えていますが、長時間座り続けることで身体に悪影響がでる症状のことを「座りすぎ症候群」といいます。

「座りすぎ」の基準は、1日「8時間」と定義されていますが、オーストラリアの研究では「**1日8時間以上**」座っている人は、統計からみて、**糖尿病や心臓病のリスクが高まる**と考えられています。そしてなんと、日本人は世界一座る国民と言われており、1日平均8～9時間座っています。

世界1 座位時間が長い日本



座りすぎが原因で起こる症状

腰痛

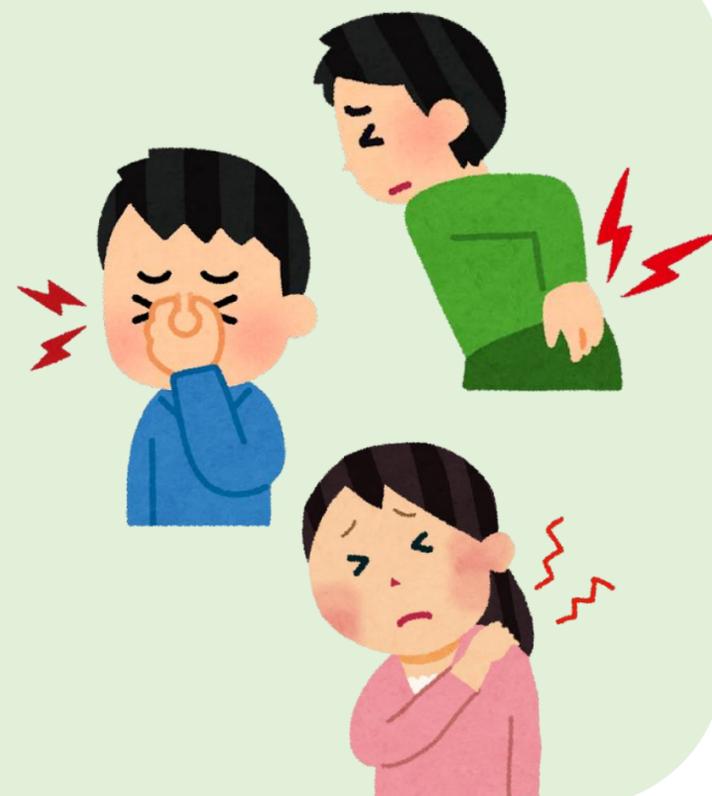
頭痛

眼精疲労

肩こり

めまい

冷え性



アドバイス

座り時間を減らすことが理想ですが、デスクワークなどで中々そうもいかない・・・という方におススメなのが、**30分に1回立ち上がり、少し動く**ことです。習慣にすれば、座りすぎの悪影響をかなり緩和できる可能性があります。

ぜひ、新しい習慣にしてみたいはいかがでしょうか？

オフィスでの実践例

- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・立って仕事をする（昇降式デスクなど）
- ・立ってミーティングや会議をする
- ・ウォーターサーバーに行く
- ・こまめにトイレに行く
- ・チャットではなく話しかけに行く

自宅での実践例

- ・見ないテレビは消す
- ・テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ・ネットサーフィン時間を決める
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける
- ・立ったついでにスクワット10回