



# 健康だより

2021.10 発行  
コミュニティナースより

## 座りすぎについて

座っている時間を気にしたことがありますか？ 私たち日本人が1日のうちに座っている時間は、世界で一番長いという研究結果が報告されています。その影響は腰痛、肩こりだけでなく、肥満、糖尿病、がん、脳血管疾患、認知症などを引き起こし、寿命を縮めてしまう恐れもあります。コロナ禍で座っている時間が確実に増えている今、座りすぎについて考えてみましょう。

## 座りすぎはなぜいけないの？

### ●血流低下

長時間の座位は、全身の筋肉の約70%が存在する下半身が停止状態になります。ふくらはぎは「第2の心臓」といわれるほど重要です。座り続けることで、筋肉が動かず血流低下を引き起こします。

### ●筋力低下

筋肉は使わないと、どんどん低下します。下半身の筋肉の衰えは上半身に比べて速いそうです。

### ●メンタル不調

1日に12時間以上座っている人は、6時間未満の人に比べて3倍多いといわれています。



## 対策

- ① 20～30分座ったら、立ち上がり2～3分動く
- ② 座ったままかかと上げをする(ふくらはぎの運動)
- ③ 座ったまま片足上げをする(太ももの運動)
- ④ 立って仕事(作業)をする

### ■30分ごとに Stand Up!

- ① テレビ視聴中、CMが流れるたびに立ち上がる
- ② リモコンは、手の届かないところに置く



- ③ よく使う文房具やゴミ箱は自分から離れた場所に置く

### ■座ったままでも足を動かしましょう

#### かかと上げ



- 1 椅子に座る
- 2 ゆっくり2秒くらいで両かかとを上げる
- 3 同じく2秒くらいでかかとを下ろす(ストンと落とさないように)
- 4 1～3を5回以上繰り返すと効果的です

#### 片足上げ



- 1 片方の足をゆっくり2秒くらいで持ち上げ、ひざをまっすぐ伸ばす
  - 2 同じく2秒くらいでゆっくり下ろす
  - 3 反対の足も同じ要領で
  - 4 1～3を5回以上繰り返す
- ※つま先をピンと上に向けるのがポイントです。ひざが痛い人は、ひざを少し伸ばすだけでもOK。無理は禁物
- ※座ったまま、足の指を「グーパー」するだけでも効果があります