

“脱”座りすぎ生活

30分から1時間に一度は立って移動するか、体操を！

最近の身体活動の研究で、余暇時間における良好な運動習慣の有無に関係なく、仕事やテレビ視聴、パソコンやスマートフォンなどの携帯端末利用に伴う座位を中心とした長時間の不活動は、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病、アルツハイマー病、筋骨格系障害など多くの健康阻害要因等のリスクファクター（危険因子）であることが明らかになってきました。

長時間の座位行動は、すべての年齢層に共通する独立した健康上のリスクファクターです。さあ、あなたも座っている時間を減らし、健康寿命の延伸を図りましょう。

Point
1

最低30分から1時間に一度は立つ。TV視聴時はコマーシャル時に立つ。職場や在宅ワーク時などでは、トイレに行く際など、積極的に移動する機会を作る。

Point
2

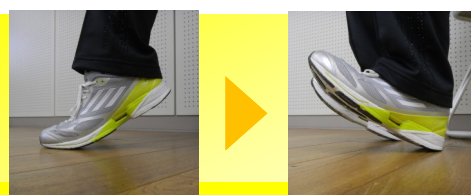
身体を動かす目安は、30分に一度の場合は3分間、1時間に一度の場合は5分程度。

Point
3

立ったり、移動する機会を作れないときは、座ったままでもよいので、かかとやつま先の上げ下げ、足ふみ、お尻歩きや、軽く膝の曲げ伸ばしを行うなど身体を動かす。

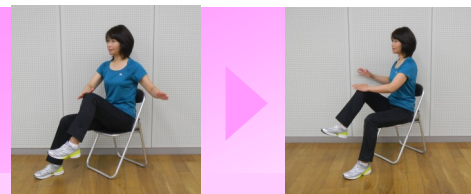
立ったり、移動する機会を作れないときは・・・

つま先あげ
踵上げ



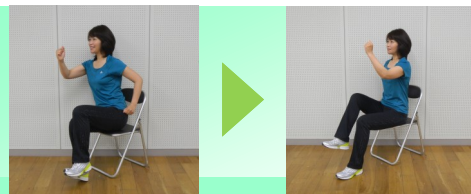
リズムカルに踵を上げたり、つま先を上げる

膝
タッチ



軽く膝を持ち上げ手でタッチ

お尻
歩き



軽く足ふみをしたり、お尻歩きで前後に移動

(photo model : Masai)

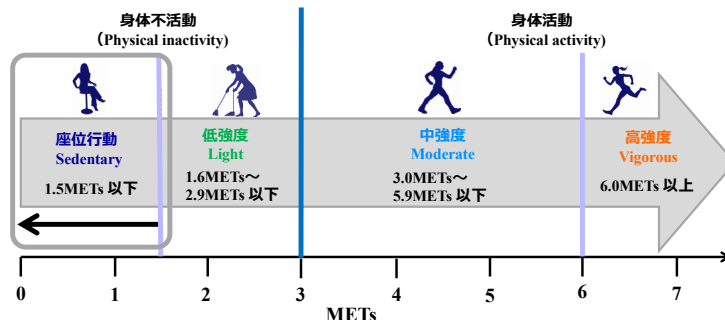
ちょっとした工夫も継続の秘訣

立ち上がった「肩回し」、次に立った時は「背伸び」、次に座るときには軽く「膝の曲げ伸ばし」や「立ち座り運動（スクワット）」を行うなどの工夫を楽しみましょう。体操、ストレッチや筋力トレーニングなどのバリエーションが増えれば健康づくりの世界は無限に広がります。

基礎知識

「座位行動」とは、「座位」、リクライニングのような「半臥位」、寝転んでいる「臥位」の状態で行われる1.5METs以下のすべての覚醒行動のことです。

日本人は平均で1日8時間～9時間座っていて、普通歩行以上の中・高強度の身体活動（生活活動、運動）は1日のうちの5%程度で、日常生活の65%（デスクワーカーは70%から75%）を「座位行動」で過ごしていると考えられています。



(METs : 身体活動の強さを表す単位。普通歩行は3METsに相当)

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。