

# 「座り過ぎ」

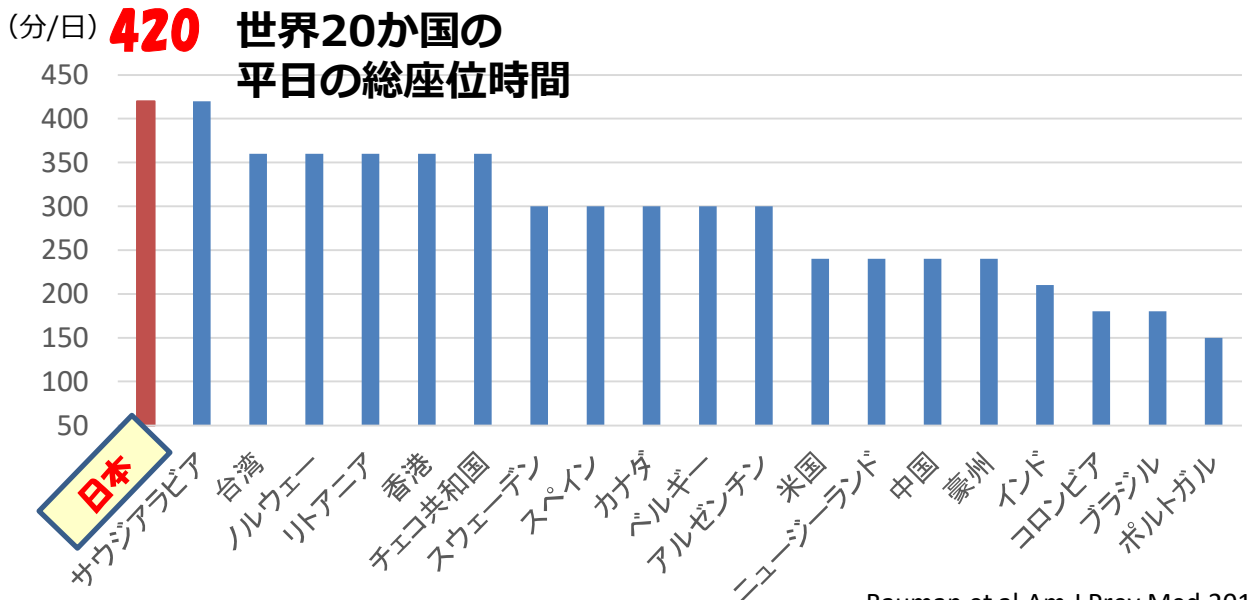
が死亡リスクを高めている！？

## あなたは1日何時間くらい座っていますか？



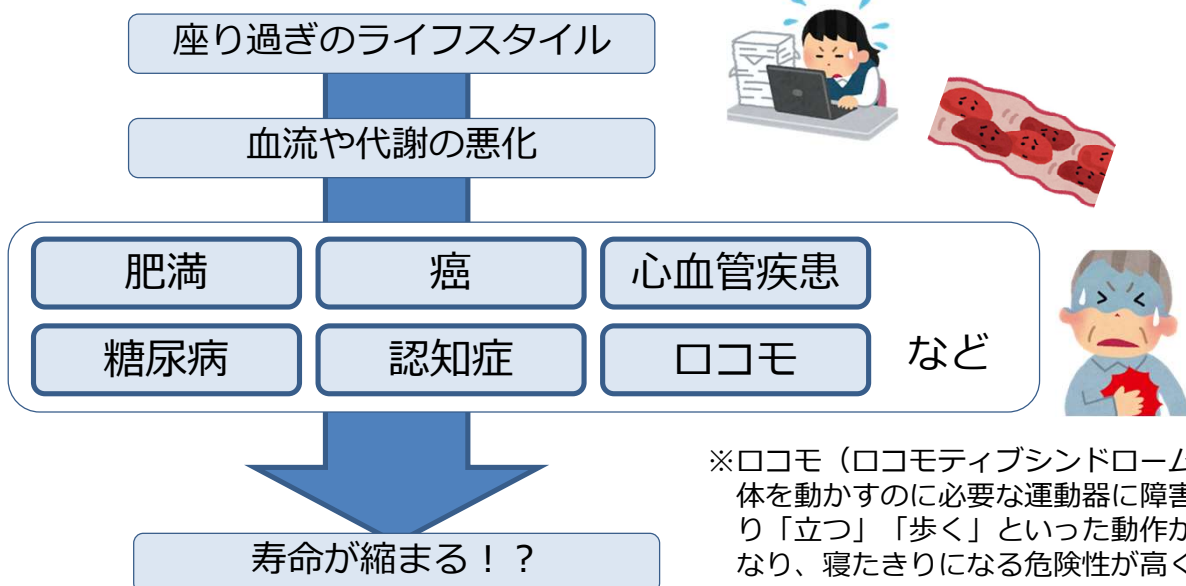
## 日本人は座り過ぎている！？

シドニー大学の研究者が世界20か国22万人を対象に「平日座っている時間」を調査したところ、日本人の平均座位時間は約420分(約7時間)で最長ということがわかりました。



Bauman et al. Am J Prev Med, 2011

## なぜ、座り過ぎがいけないのか？？



座っている時は下半身の筋肉に刺激がありません。そのため長時間座りっぱなしだと、血流や代謝が悪くなります。その結果、死亡のリスクが高くなることが最近の研究でわかってきました。



30分に一度は立ち上がるように

## 座り過ぎを予防しよう！

### 【職場編】

- こまめに用事をする（お茶入れ、印刷など）
- 昼休みは5分でも時間をつくり、歩くようにする
- 作業中、かかとの上げ下ろしをする
- 通勤電車(バス) は座らないようにする
- 就業前後、作業スペースを掃除する
- カウンターなどを利用して、立って作業する

### 【家庭編】

- 朝、テレビ体操(ラジオ体操) をする
- 座りながらテレビを見ている時間を減らす
- テレビのCM中は立ち上がるようにする
- 無料動画サイトを見て体操やダンスをする
- こまめに家事をする（掃除、洗濯、調理など）
- 車の洗車は自分でする
- 都度、ごみを捨てに行くようにゴミ箱の数を減らす



## 運動していても、座り過ぎは解消できない！？

スポーツジムなどで体を動かしていても、それ以外の時間をほとんど座っているのなら、せつかくの運動効果が減ってしまいます。もちろん運動することは大事です。しかし、運動することの達成感により、運動していない時間を座り過ぎないように注意しましょう。

