

噂の検証⑩ 座りすぎは危険!?

「毎日1時間ずつ運動していても、座る時間が長かったら、健康を害することがある」と聞いたら、あなたはどう思いますか？近年、座っている時間（座位時間）が注目され始めています。

○ 座位時間と死亡リスクの関係



「1日の総座位時間を4時間未満、4～8、8～11、11時間以上の4グループに分けると、座っている時間が長くなるにつれて、総死亡リスクが11%ずつ増えていく！」 オーストラリア 2010年

「週7時間以上、活発的に身体を動かしていても、テレビ視聴時間が1日7時間以上の方は、1時間未満の人と比べて総死亡リスクが47%、冠動脈疾患死亡リスクは2倍高かった！」



アメリカ 2012年



「自動車移動（座位行動）が週平均10時間以上の男性は、週4時間未満の男性に比べて、冠動脈疾患死亡リスクが82%も高い！」

アメリカ 2010年

これらの座位行動と死亡リスクに関する研究を総合した結果、運動習慣の有無に関わらず、長時間にわたる座位行動が総死亡および冠動脈疾患死亡リスクを高める可能性があるため、警鐘がならされています。

今月の三分体操

－ タオル体操② 腰と背中 －

腰と背中の筋膜ほぐし



①タオルの端に結び目を2つ作ります



②両膝を立て、腰の辺りにタオルを置いて仰向けになり、膝を左右にゆっくり20回揺らします



③両手で左膝を胸に引き寄せ、20秒間保持します。

反対側も行いましょう
慣れたら両足抱えてみましょう



タオルは体を伸ばして腰や背中が一番気持ちいい所に置いてください

○ 座位時間を減らすには？

- ・テレビを一定時間で自動的に切れるようにする
- ・「立つ」ことを促すお手紙を定期的に受け取る
- ・パソコン画面に30分ごとに「立つ」指示が出る など

現在、様々な取り組みとその検証が行われています。

その中で、机の高さを自由に変更できるようにして、意識的に「立つ」ことを促したところ、善玉コレステロール値の向上、腰痛や首痛の軽減、気分の向上等が認められています。



イギリス、アメリカ、オーストラリアでは、指針として「座る時間を減らしましょう」というスローガンが掲げられるようにまでなり、世界の流行りになりつつあります。

結論としては、運動しているとしても、座位時間が長いと死亡リスクは高まる。運動習慣と共に今より少しだけ「座らない」習慣も取り入れてみませんか？

タオルを使うことで普段伸ばせない所が伸ばせたり結び目を利用してマッサージすることができます
※痛みがある場合は無理しないでください

指導員 Y.I

腰痛予防のための

①太もも裏のストレッチ



仰向けの姿勢で右足裏にタオルをかけ、足裏を天井に向け20秒間保持します

腰が張る時は左膝を立てて行きましょう
反対側も行いましょう

②臀部～腰のストレッチ



①の姿勢からタオルを左手に持ち、両肩は床につけたまま右足を左側に倒し、20秒間保持します

膝は伸ばして行きましょう
反対側も行いましょう