

噂の検証④ 運動していれば、どれだけ座っている時間が長くても大丈夫!?

世界的に運動の習慣化が推奨されています。この記事をご覧の方は、しっかり運動されているため、関係のない話ですよ? では、運動を習慣化していれば、他に生活の中で気を付けるべきことはないのでしょうか? 近年、座位時間と健康との関連が注目されています。座位時間が長いと運動効果が帳消しになるかも!?

○ 座位時間が長くても、運動で帳消しにできる?

「健康の維持には何よりも運動と食事が大事!そして、しっかり運動した後は、座ってゆっくり身体を休めた方が良いに決まってるわ!」



「運動をしてるって言っても、せいぜい1~2時間だから、残りの時間で座位時間が長すぎると身体に悪影響があるんじゃないかな?」

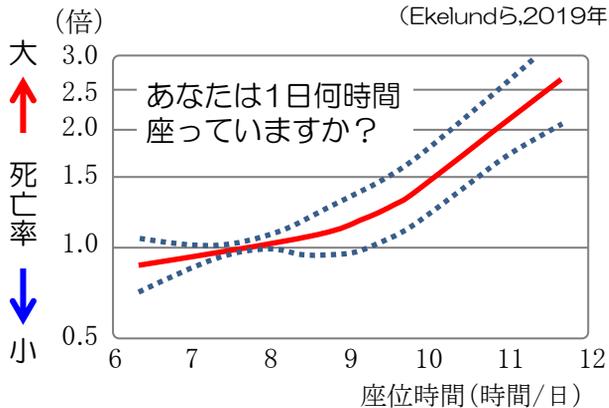
双方ともに、ごもつともなご意見ですね。

そこで今回は、座位時間と死亡率に関する世界中の論文を集めて精査した研究を見てみましょう。この研究はシステマチック・レビューという方法を使っており、最も信頼性が高いとされています。運動は施設のみで、他の時間は家でじっとしていることが多いという方!必見です!

○ あなたの1日の座位時間はどれくらい?

1日の座位時間7.5時間を1.0倍とした時の死亡率

(Ekelundら,2019年より)



1日の座位時間が9時間を超えたあたりから指数関数的に死亡率が増加しています!日本人成人の平日の1日座位時間は7時間(中央値)で、諸外国と比べて最長(Baumanら,2011年)でした。

結論は…運動しているからといって油断はできない。座位時間も減らすべし!です。

今月の三分体操

ミニボール⑩ 二の腕(上腕三頭筋)

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安

7割

指導員 M.Y

1. 二の腕のストレッチ

(正面)



四つ這いの姿勢から右手で体を支えながら左手でボールを前方に転がし、肘の下にボールを置き、手の平を上にし30秒保持します。



余裕がある方は、ボールにのせている左肘を曲げ、30秒保持します。

反対側も行いましょう

2. 二の腕の引き締めトレーニング

【基本姿勢】膝を立てボールの上に座り、両手を肩の真下につきます。この時の股関節角度は90度になります。

指の向きは後方もしくは外側

胸を張り、背すじを伸ばしたまま

息を吸う

息を吐く



肘を真っ直ぐ伸ばします。

肘を曲げます。

チャレンジ



余裕がある方はボールからお尻を浮かせるようにします。

10~30回行いましょう