

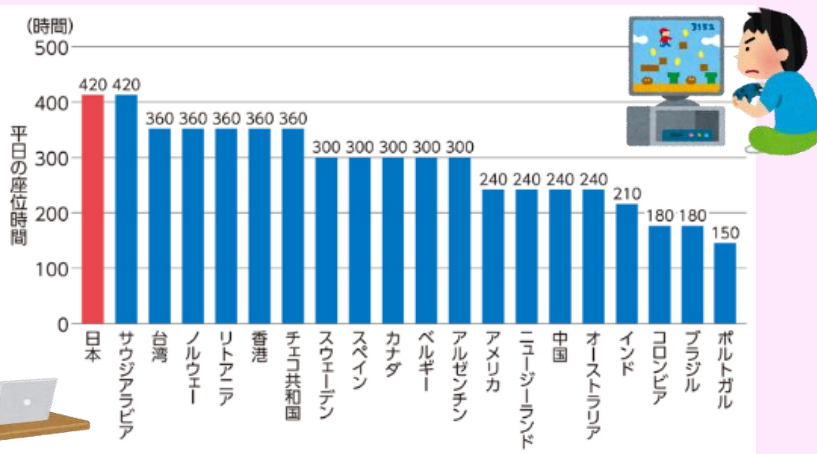
# 立ち上がろう！ニッポン！

座り姿勢は、身体への負担が少ないように思われがちですが、「座りすぎ」によってさまざまな健康リスクが高まることがわかってきました！

## 座りすぎ大国！ニッポン！

### 世界20カ国における平日の座位時間(中央値)

18～65歳、4万9493人の平日の平均座位時間を国ごとに調査



参考：Am J Prev Med 2011；41：228-235

世界20カ国で「1日に座っている時間」を調べたところ、日本は、平日420分(7時間)で最も長く座っているという結果が出ました！

**職場、自宅、移動中(電車・車)**  
あなたは1日に何時間座ってますか？

## 「座りすぎ」・・・忍び寄る健康リスク

真っ先に思いつく「座りすぎ」の弊害は・・・

肥満

肩こり

メタボ

頭痛

腰痛

しかし、最近の研究からはそれだけでなく、代謝機能や血流に悪影響を与え、命に関わる深刻な病気にもつながることがわかってきました！

心筋梗塞

脳梗塞

糖尿病

一部のガン

抑うつ

認知症

## 今日から始めよう！座りすぎ解消生活！

心がけたいことは一つだけ！  
とにかく「こまめに立ち上がる」！  
30分に1回、最低でも1時間に1回は立ち上がりましょう！

### 職場でできる工夫

雑談や電話は立ちながら

遠くの出入り口やコピー機を使う

報告や連絡は相手の席まで

ランチは外へ

どうしても立てない時は、座ったままできるストレッチも効果的！

### 膝伸ばし

- ① 片足ずつ真っ直ぐ伸ばして、太ももと同じ高さまで持ち上げる。
- ② つま先は手前に向ける。

参考：「座りすぎが寿命を縮める」岡浩一朗著（大修館書店）