

ご存知ですか？いま話題の「座りすぎ」

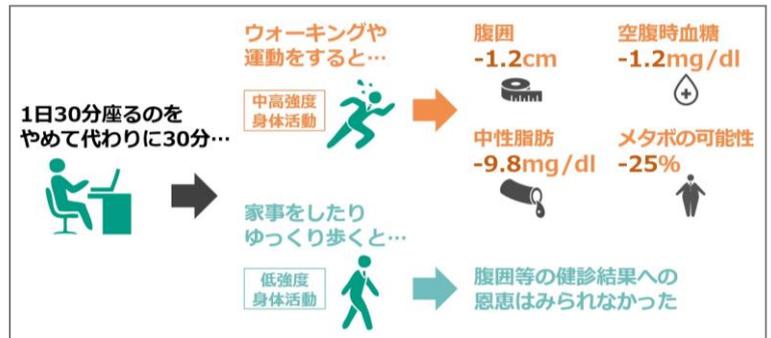
座りっぱなしのライフスタイルは、筋肉の代謝や血流の悪化を招きます。
1年に1回、MYライフ・ドックで「あなたの身体活動」を見直してみませんか？

*肥満やメタボ解消にはどんな活動をすればいいの？

長時間の座位行動は様々な不健康状態につながるため、身体を動かして「座りすぎ」を解消することが重要だと言われています。では、どれくらいの強度で活動すると良いのでしょうか？

私たちは、活動量計で座位行動を測定しているMYライフ・ドックを受診した1,184名のデータを分析しました。その結果、1日30分座るのをやめて、代わりに歩いたり運動したりする時間を30分増やすと、腹囲が1.2 cm、中性脂肪が9.8 mg/dl、空腹時血糖が1.2 mg/dl改善することや、メタボリックシンドロームである可能性が25%低くなることがシミュレートされました。しかし、こうした恩恵は、座る時間を家事やゆっくり歩行といった強度の低い活動に置き換えた場合には、みられませんでした。体重減少やメタボリックシンドローム予防にはウォーキングや運動で、ある程度しっかりと身体を動かす必要があるかもしれません。

統計的なシミュレートの結果



【出典】 Kitano et al., 7th ISPAH Congress (2018)

座りすぎをチェックしてみませんか？

MYライフ・ドック®とは？

従来の人間ドックに加え、活動量計を使い座りすぎや活発度といった「身体活動」も評価する日本初のドックコースです。

明治安田厚生事業団と明治安田新宿健診センターが共同開発したオリジナルな健診システムで、受診された方には、健診結果だけでなく、「座りすぎ」や「活発度」から活動タイプを4つに分け、タイプ別のアドバイスをご提供します。

お問い合わせ 明治安田新宿健診センター (03) 3349-2734

※MYライフ・ドックは、法人契約のみとなっております。人間ドック以外にも様々な健診と組み合わせでご活用いただけます。

※MYライフ・ドックは、一般財団法人 明治安田健康開発財団の登録商標です。

座りすぎの悪影響

