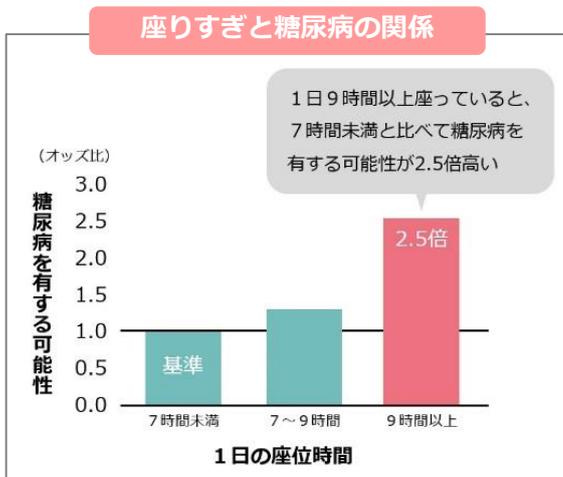


健康づくりウォッチコンパクト版を作成しました。身近な人に健康情報を発信するときにご自由にご活用ください。※内容は改変しないでください

「座りすぎ」は現代の新しい健康リスク

現代人は1日の約60%を座って過ごしています。座りすぎている人は、肥満、生活習慣病、がん、認知症などになりやすく、1日8時間以上座っている人は、3時間未満の人と比べて、約1.2倍も死亡リスクが高いそうです。



【出典】 甲斐ら,第73回日本体力医学会大会 (2018)

公益財団法人 明治安田厚生事業団

当事業団体力医学研究所の研究結果では、1日の座位時間が9時間以上のグループは、7時間未満のグループと比較して、糖尿病が約2.5倍多いことがわかりました。

まずは30分~1時間に1回、立ち上がることからスタートしてはいかがでしょうか。

肥満やメタボ解消にはどんな活動がいい？

当事業団体力医学研究所の研究結果では、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、下図のような改善がみられることがシミュレートされました。しかし、その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。一方、運動などで十分に身体を動かしていても、睡眠で十分な休養を得られていないと、メタボリックシンドロームの予防効果は薄いようです。



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

公益財団法人 明治安田厚生事業団

健康づくりウォッチコンパクト版を作成しました。身近な人に健康情報を発信するときにご自由にご活用ください。※内容は改変しないでください

良い睡眠を得るには適度な運動と牛乳摂取

当事業団体力医学研究所が実施した活動量計とアンケート調査の結果、牛乳やヨーグルトなどの乳類を食べるだけでなく、適度に身体を動かすことが満足度の高い睡眠と関連することがわかりました。

乳類をよく食べた活動的な生活が重要！

1日約7,000~8,000歩
かつ
乳類を2日に1回以上摂取

睡眠への満足度が高い人は、仕事のパフォーマンスの自己評価も高いことがわかっています。乳類の摂取量や活動量を適切に保つことが、質の高い睡眠を介して、仕事での能力発揮につながっているのかもしれない。

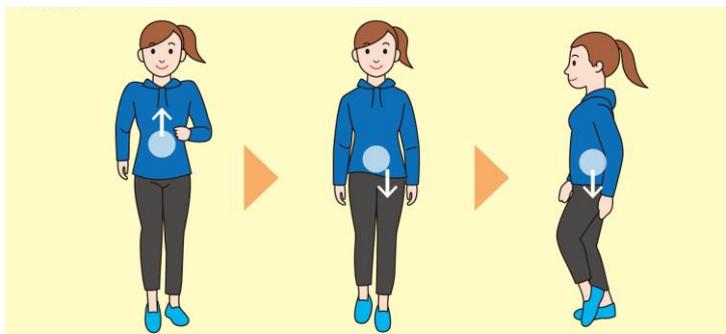


公益財団法人 明治安田厚生事業団

お神輿ジョギングで筋トレ&有酸素運動

お神輿ジョギングはまさにお神輿を担ぐように、跳びはねずにその場で重心の上下動をする運動です。

自分の体重が筋肉への刺激となり、太ももの筋力アップが期待でき、ウォーキングよりも上下動作が大きく、身体活動量の増大につながります。



つま先をつけたまま、跳びあがるように抜重※した後、左右交互に片足ずつ荷重※して体重を支える。腕の力を抜き、肩も上下動させる。

※体重を地面にかけたり（荷重）、抜いたり（抜重）すること



公益財団法人 明治安田厚生事業団