



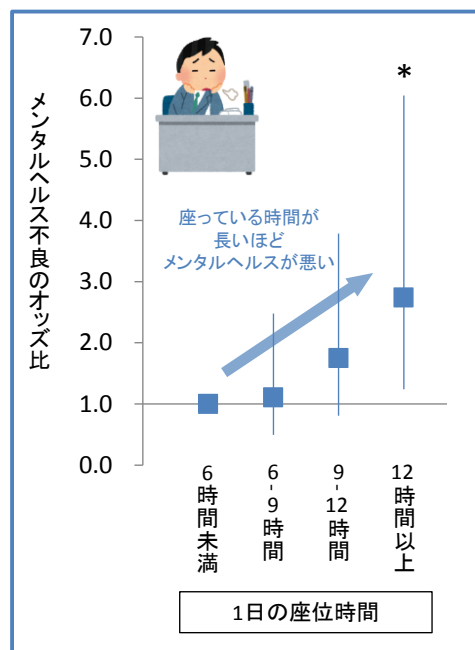
「座りすぎ」はカラダにもココロにも悪い？

あなたは1日にどのくらいの時間、座っていますか？1日に座っている時間は、日本人が世界で一番長いそうです。最近メディアでも注目されている「座りすぎ」の体と心への健康影響と、その対策についてご紹介します。

「座りすぎ」は万病のもと!?

長時間のデスクワーク、自宅ではネットにテレビ……。現代人は、1日の大半を座って過ごしています。長時間座っていると、筋肉の代謝や血行が低下し、健康に害を及ぼすことがわかってきました。座っている人ほど、肥満、糖尿病、がん、脳血管疾患、認知症などが増加し、寿命が縮まる可能性があります。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、死亡リスクが1.2倍になるという研究結果もあります。この悪影響は、週末に運動する程度では打ち消すことはできないようです。

さらに、我々の調査では、1日12時間以上座っている人は、6時間未満の人と比べて、メンタルヘルスが悪い人が3倍も多いこともわかっています（右図）。



【出典】体力研究114号（2016年）

「座りすぎ」の悪影響を打ち消す方法

座り時間を減らすことが理想ですが、最近の研究では、運動を毎日1時間すれば、長時間座っている人でも健康が保てるようです。でも運動は難しい……。という方におススメなのが、30分に1回立ち上がり、少し動くことです。習慣にすれば、座りすぎの悪影響をかなり緩和できる可能性があります。ぜひ新しい習慣にしてみませんか？

オフィスでの実践例

- 用事があるときは内線を使わず歩いて行く
- こまめにプリントやコピーを取りに行く
- 立って仕事をする（昇降式デスクの利用も）
- 立ってミーティングや会議をする
- 立つことを促してくれるアプリを活用する

自宅での実践例

- 見ないテレビは消す
- テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ネットサーフィン時間を決める
- 読書は1章読んだら、合間にストレッチを挟む
- ネットショッピングよりも買い物に出かける