

「座り過ぎ」は寿命を縮める!!

いつもお世話になってます。

オフィスや自宅で席、している時間が長いと、糖尿病や腎臓病などになるリスクが高くなることが分かってきました。

1日に席、している時間が11時間以上の成人は、4時間未満の成人と比べて総死亡率のリスクが1.4倍高くなり、また、心臓や血管の病気やがん、糖尿病などと、座り過ぎの習慣との関連が確認されたという事です。

多少運動をしても、座り過ぎによる健康リスクは下がらず、軽いジョギングやテニスの練習のような「中等度強度」の運動を1日60~75分すれば、座り過ぎによるリスクをほぼ相殺できるそう。

座り過ぎはなぜ悪いのかははっきりとわかりませんが、席、しているときは下肢の筋収縮がほとんど起きないため、血液中の糖や中性脂肪の濃度が高まると考えられています。

ある会社で、立っても座っても作業できるデスクを導入したところ、従業員からは「肩こりや腰痛が気にならなくなった」という声が上がっているそうです。

毎日長時間のデスクワークをしている身からすると、立って仕事をするのは厳しいですが、意識的に体、特に下半身を動かすようにしたいものですね。

- ① ふくらはぎを膝の上にのせる
→ 膝でふくらはぎを圧迫しながらスライドさせて刺激する
- ② できるだけねくつ、足首を曲げた「伸ばした」をする。



メールマガジン配信希望の方は下記のメールアドレスまでご連絡くださいませ。