

からだ整えていますか？

# 座り過ぎのリスク

このシリーズでは、動きやすい  
からだづくりをご提案していきます！

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



山村昌代

本会健康運動指導士

健康  
運動指導士  
コラム

## み

なさんは、「からだを整える」  
ために、運動をしていますか？  
仕事中に座りっぱなしの時間が長くな  
っていませんか？

座る時間が長くなるほど、健康障害  
リスクが高まることがわかってしまし  
た。座り過ぎのリスクは、普段運動を  
行っても解消されないという報告  
もあります。ちよつとシヨックですな。  
ある調査によると、日本人は座って  
いる時間が1日平均7時間だそうです。  
一方、主要20カ国の平均はなんと5時  
間。つまり日本人は、とても長く「座

っている」国民なのです。  
この座り過ぎを防ぐには、どんなこ  
とを心がけたらいいのでしょうか。

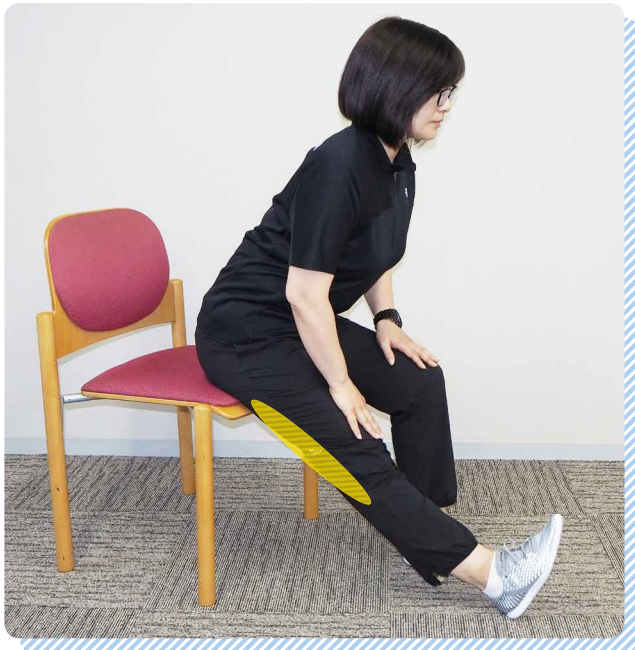
まずは「立つ」機会を増やすことが  
大切で、会社側の対策としては、立つ  
ても座っても使える昇降式のスタンデ  
ィングデスクの採用が推奨されていま  
す。個人の対策としては、電話は立つ  
て話すようにする、ゴミ箱など使う物  
をあえて少し離れたところに置くなど  
が考えられます。身近な所から工夫し  
てみましょう。

1時間に1回程度立つことは、から  
だを整えるだけでなく、「気分転換」  
や「肩こり・腰痛の軽減」「仕事の効  
率アップ」などにもつながります。

また家では、テレビを見ている時  
コマリシャルの間に伸びをする、リモ  
コンを、立たないと取れない所に置く  
などの対策がとれるでしょう。

さらに、からだを整える「立ち上が  
り方」を取り入れましょう。座りっぱ  
なししていると股関節が硬くなります。  
これを防ぐために、股関節を蝶つがい  
のように使って立ち上がります(下右)。  
また、座っている時に、ひざ裏、もも  
裏のストレッチ(下左)を行うと、よ  
りお尻から立ち上がりやすく、足のむ  
くみ予防にもなるのでおすすめです。  
日常生活の中で身体活動を大切にし、  
「座り過ぎない」ことから始めてみま  
せんか。

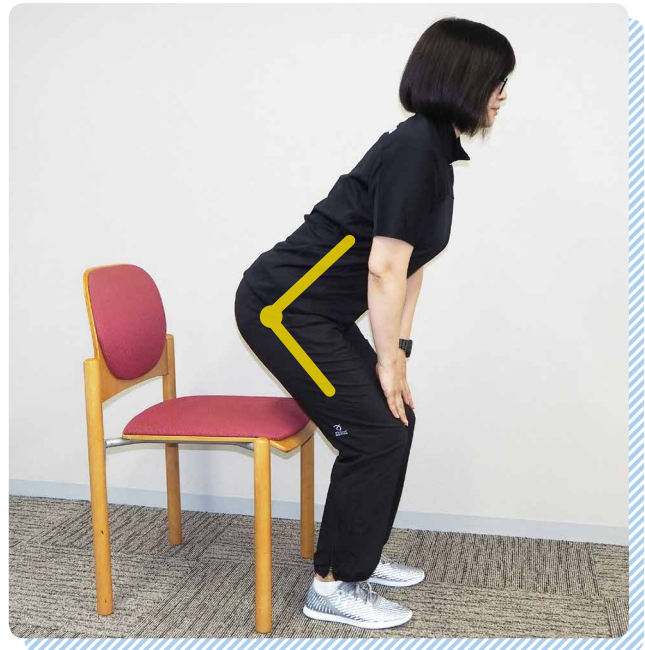
## ひざ裏・もも裏のストレッチ



- 背筋を伸ばす。同時に片足を前に伸ばし、かかとを床につける
- 背筋を伸ばしたまま、両手を机、もしくは太ももに置き、上半身を前へ倒す(写真)

\*左右15秒ずつ

## 立ち上がり方



- 骨盤を立てるように意識し、背筋を伸ばす
- 股関節を意識して、お尻から上げるように立ち上がる(写真)

\*股関節を動かし、腰から背中を丸めずに立ち上がるようにする