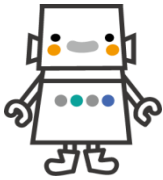


文責：（公財）明治安田厚生事業団 体力医学研究所 主任研究員/博士 甲斐裕子



テレビや新聞で『座りすぎは健康に悪い』と報道されていました。なぜですか？

座っている時は下半身の筋肉に刺激がありません。そのため長時間座りっぱなしだと、血流や代謝が悪くなります。その結果、糖尿病や癌などの病気になりやすくなり、死亡リスクが高くなることがわかってきました。

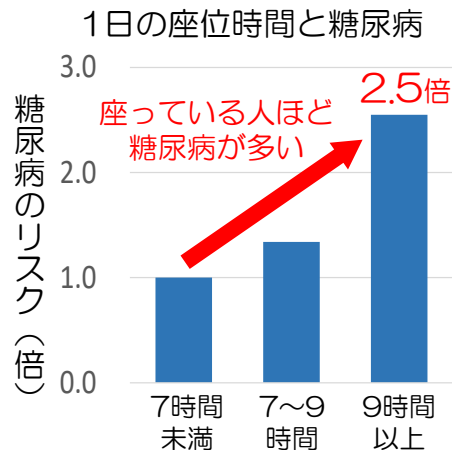
しかし、時々、立ち上がって歩くと、血流や代謝は回復します。座っている時間を短くすることが難しい人は、30分～1時間に1回は立ち上がってください。

### 座りすぎのライフスタイル

### 筋肉の代謝や血流の悪化

肥満    心血管疾患    ロコモ  
糖尿病    癌    認知症

### 寿命が縮まる可能性



## 座りすぎを防ぐヒント

### 職場編

座る時間を短くするために・・・

- 立ってミーティングする
- 昇降式デスクを導入する
- 立って作業できるスペースを探す

時々立ち上がるために・・・

- 用事は内線を使わず会いに行く
- こまめに用事をする(トイレ、印刷物等)
- 時間を決めてアラームを鳴らす

### 家庭編

座る時間を短くするために・・・

- 見ないテレビは消す
- 休みの日は外に出る
- 車ではなく公共交通機関を使う

時々立ち上がるために・・・

- テレビCM中は立ち上がる
- 電話は立って話す
- 時計の時報で立ち上がる

当センターでは、座りすぎを客観的に測定する「MYライフ・ドック®」を実施しています。詳しくは以下をご覧ください。お問い合わせください。

<https://www.my-kenshin.jp/corporation/#section-2>

