

元気のひきだし

「座りすぎ」を減らして、健康寿命を延ばしましょう！

座ってばかりいる生活は、病気になりやすく、寿命にも悪い影響を及ぼすことをご存じですか？ 私たちの多くは「座りすぎ」と言われています。コロナ禍をきっかけに生活環境が変わり、座りすぎになっていませんか？生活を振り返り「座りすぎ」の危険から身を守りましょう！

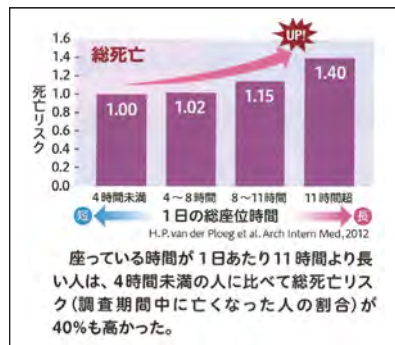
危険です！座りすぎ

病気を増やす！

座っている時間が長いほど、病気にかかりやすい

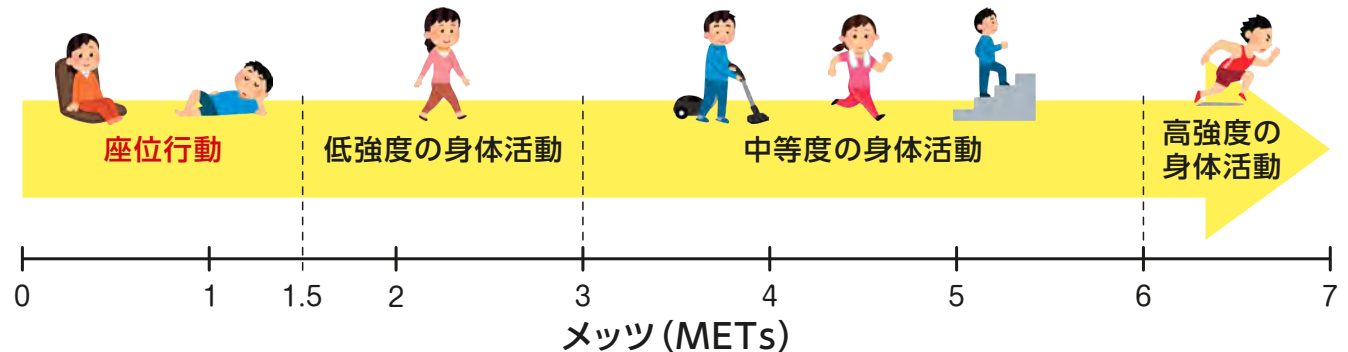


寿命が縮む！座っている時間と寿命には、深い関係が



座りすぎチェック✓ 複数当てはまる人は要注意

- 家にいて、ほとんど動かない
- パソコン、スマートフォンの画面を見ていることが多い
- 移動手段には主に車を使っている
- バスでは、空席があったら必ず座る
- 仕事はデスクワークが中心
- 趣味、おしゃべりなどで座って過ごすことが多い



※メッツ (METs) とは、活動の強さの単位です。安静時を1としたときと比べて何倍のエネルギーを消費するかで活動強度を表します。

立ち上がりましょう！

立っている状態 ▶ 下肢の筋肉が刺激される

カギは「強さ」より「頻度」

「週末、しっかり運動しているから大丈夫！」ではありません。運動習慣があっても、普段座りすぎていると危険度は変わらないことが分かっています。じっとしている状態が続かないよう、意識してこまめに立つことで座位状態をブレイク(中断)し、できるだけ座位時間を短くしましょう。立ち上がれば下肢の筋肉が刺激されます。軽く体を動かすだけで、心身の機能が正常に動き始めます。

Stand Up!!



筋肉量がアップ↑

体力が向上し、疲れにくくなる。腰痛、転倒を防いでフレイル、介護予防になる。

エネルギー消費量がアップ↑

血中の血糖、脂質が改善。肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病などを防ぐ。

血流量がアップ↑

第2の心臓であるふくらはぎの筋活動が活性化する。むくみがとれ、血栓が生じにくくなる。血流が改善し、高血圧を防ぐ。

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217