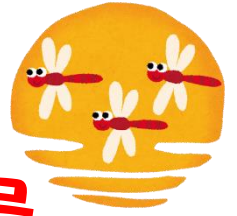




問屋町 第62号



すこ 健やかLetter

発行日：2021年8月30日 発行元：協同組合青森総合卸センター



以前本紙の第15号で「座りすぎ」がもたらす健康リスクと予防法について特集しました。コロナ禍でのテレワークの普及で座る時間がさらに増えた今、改めてこまめに立ち上がって運動をすることの大切さを皆さんにお伝えしたいと思います！

続・座りすぎによる健康リスクを予防せよ！

～テレワーク編～



座ったままの時間（座位時間）が長いと、血行不良や代謝の低下を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中など死亡リスクが高い病につながる恐れがあるということは以前にもお知らせしました。

コロナ禍の現在、在宅勤務の増加で通勤時間が減って身体活動が低下した上、座位時間が増えたことで、以前より座りすぎのリスクが増えています。

座りすぎによる健康リスクと予防法

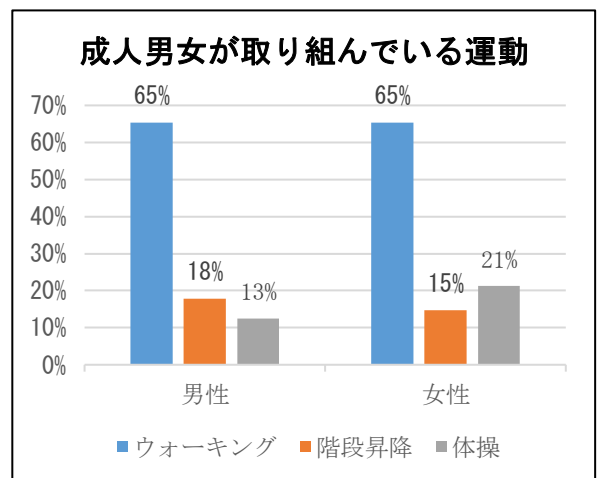
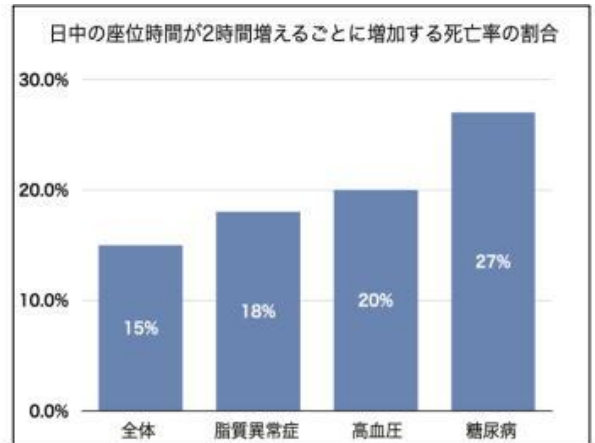
- ① 座位時間が2時間増えるごとに、死亡リスクは15%増加します。高血圧、脂質異常症、2型糖尿病など生活習慣病の持ち主はさらにリスクが増加。3つ全て持つ人の死亡リスクは42%も増加します。
- ② まずは30分に1度立ち上がるなど日常生活で動くことを意識しましょう。それから、ストレッチや軽い体操をすることから、ウォーキングやジョギングなど中強度の運動の実践と、対策の段階を徐々に上げていきましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

座位時間が2時間増えると死亡率が15%増加

京都府立医科大学などが日本人6万人超を平均7.7年間追跡した調査で、日中の座位時間が2時間増えるごとに、死亡リスクが15%増加することがわかりました。高血圧、脂質異常症、2型糖尿病など生活習慣病の持ち主は死亡リスクがさらに増加し、生活習慣病を3つ全て患う人は死亡リスクが42%も上昇しました。この調査では、休日や余暇に運動や身体活動の量を増やしても、普段の生活で座位時間が長いと、死亡リスクを完全に下げるのは難しいということも明らかになりました。

また、スポーツ庁の2020年の調査では、運動を推奨されている週3日以上行っている成人の割合は30.9%に留まり、運動不足を感じる人は79.6%に上りました。コロナ禍での運動不足による健康二次被害を防ぐため、スポーツ庁では「座りすぎは心と体に悪影響をもたらします」「感染をしっかりと予防しながら、体を動かしましょう」と注意を呼びかけています。



テレワークによる座りすぎ対策

STEP 1



日常生活で動くことを意識しましょう

- ★30分に1度は立ち上がり体を動かしましょう。
- ★家事を積極的にしましょう。
- ★階段を上り下りしましょう。

STEP 2



ストレッチや軽い体操をしましょう

ヨガや筋トレなどの動画を見ながら行うとなお良いです。

STEP 3



ウォーキングやジョギングをしましょう

WHOでは、成人は週に150分以上の中強度の身体活動（ウォーキングやゴルフなど軽く息が弾む程度のもの）を行うことを推奨しています。