



# 問屋町 第15号

## すこ 健やかLetter

発行日：2017年9月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター

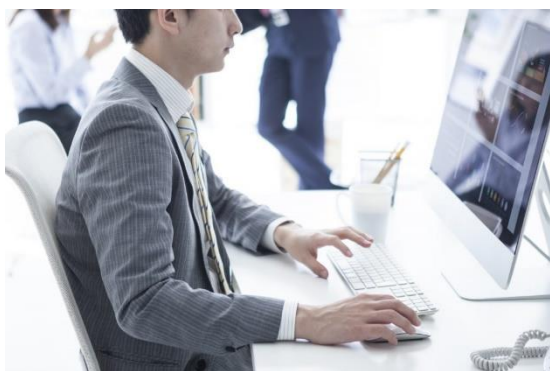


皆さんは、1日何時間位PCの前に座って仕事をされていますか？  
立っている時間より座っている時間の方が長くなっていませんか？  
今回は、「座りすぎ」がもたらす健康リスクについての特集です。



## 座りすぎ大国日本！

## ～忍び寄る健康リスク～



世界一「座りすぎ」な国、日本。世界20の国や地域で人々の座っている時間を比較した調査では、日本は最も長い7時間という結果に。

長時間座り続けることは、私達の身体の代謝機能や血流に悪影響を及ぼし、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの深刻な病につながる恐れがあるのです。

## 早わかり！座りすぎ予防2つのポイント

- ① 座りすぎると、脚の筋肉の細胞内で代謝が停滞し、取り込まれなかった糖や中性脂肪が血液中に増え、血流が悪化します。血流の悪化は、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの死につながる病のリスクを高めます。
- ② 30分に1度は立って動いたり、つま先立ち・中腰・つま先上げをしたりして脚を動かしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

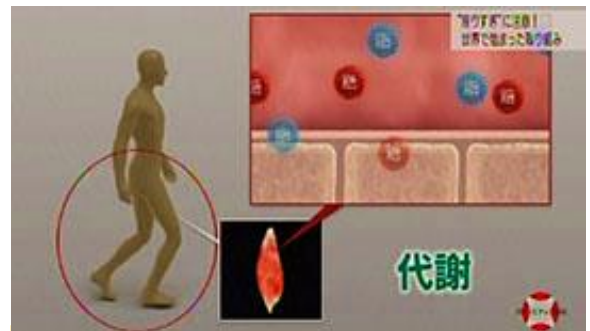
# 座りすぎは寿命を縮める!

長く座り続けることは健康へのリスクを高めます。

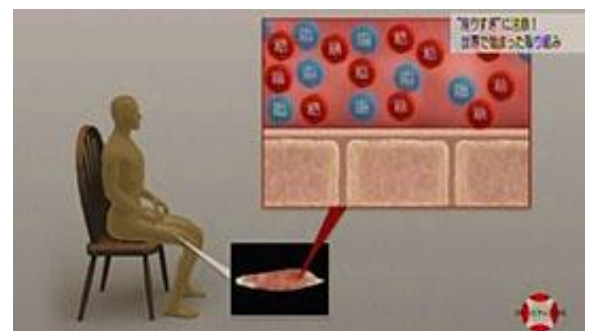
立ったり歩いたりしている時は脚の筋肉がよく働きます。この時、筋肉の細胞内では血液中から糖や中性脂肪が取り込まれ、エネルギーとして消費される代謝が盛んに行われます。

ところが、座ると全身の代謝機能を支えてきた脚の筋肉が活動せず、糖や中性脂肪が取り込まれにくくなり、血液中が増えてしまいます。

さらに座った状態が長く続くことで全身を巡る血流が悪化、血液がどろどろになります。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などのリスクが高まるのです。座っている時間が1日4時間未満の人に比べ、11時間以上の人は死亡リスクが40%高いという調査結果もあります。



歩行中は代謝が活発になり、糖・中性脂肪がエネルギーとして消費される。



座っていると代謝は停滞し、糖・中性脂肪が身体に取り込まれにくくなる。

# こまめな運動でSTOP! 座りすぎ



問題なのは座ることではなく、同じ姿勢を長時間続けることです。

そこで、30分に1度は立って少し動きましょう。自宅では家事やストレッチ、職場ではコピーを取りに行くなど、立って歩くことを積極的に行い、脚をしっかり使いましょう。

## 職場でできる STOP! 座りすぎ 簡単3ワザ

つま先立ち



中腰



つま先上げ

