

テレビ視聴などで座位行動を1時間続けるたびに、平均余命が推定22分短くなる！ 座りすぎを減らし、健康寿命の延伸を図る

最近の身体活動の研究で、余暇時間における良好な運動習慣の有無に関係なく、仕事やテレビ視聴、パソコンやスマートフォンなどの携帯端末利用に伴う座位を中心とした長時間の不活動による健康被害が明らかになってきました。

「1日の座位時間が8から11時間未満の人は4時間未満の人と比較して1.15倍、11時間以上の人は1.4倍死亡リスクが高い(vanderploegs)」、「余暇のテレビ視聴に伴う1日あたりの座位時間が4時間以上の人は2時間未満の人と比較して総死亡リスクは1.46倍、冠動脈疾患死亡リスクは1.8倍高い(DavidDunstan)」などです。また、不活動が大腸がん、乳がんの発症リスクや静脈血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)による死亡リスクを高めることも明らかになっています。

長時間の座位行動は、すべての年齢層に共通する独立した健康上のリスクファクター(危険因子)です。さあ、あなたも座っている時間を減らし、健康寿命の延伸を図りましょう。

"脱"座りすぎ生活!!

- Point 1** 最低30分から1時間に一度は立つ。TV視聴時はコマーシャル時に立つ。職場などでは、コピー、ファックス、シュレッダー、トイレに行くなど、積極的に立って移動する機会を作る。
- Point 2** 身体を動かす目安は、30分に1度の場合は3分間、1時間に1度の場合は5分間程度。
- Point 3** 立ったり、移動する機会を作れないときは、座ったままでもよいので、かかとやつま先の上げ下げ、肩回し、足ふみ、お尻歩きや、軽く膝の曲げ伸ばしを行うなど軽く身体を動かす。

立ったり、移動する機会を作れないときは…



(photo model: masai)

最近では、個人向けに、座位行動などの不活動な状態が長くなるとバイブレーションなどで警告を発する腕時計やスマートフォンのアプリ、職場や教育現場向きに、立った状態での作業や学習を容易にする「スタンディング・デスク」や背もたれに寄りかかった状態でも使える「立ち椅子」なども開発、販売され、積極的に導入する企業、学校も増えてきています。

兵庫県健康財団では、「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」の中で「+10分(プラス・テン)エクササイズver.2.0」を公開し、上図の動き等を含んだ健康体操を紹介しています。

URL:<http://www.kenku-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/>



引用・参考文献:
「座位行動の科学(日健教誌,2013;:21(2)142-153)」、「長生きしたければ座りすぎをやめなさい(ダイヤモンド社)」早稲田大学スポーツ科学学術院 岡浩一朗教授、一部改変

注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実践に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。