

椅子に座ったまま 動いてみましょう！



オーストラリアの研究機関が死亡リスクについて調査したところ、
「1日の総座位時間が 4時間未満の成人に比べて、
8~11時間の人だと15%増、11時間以上だと40%増」

ということがわかりました。

また、



「40~64歳の日本人を対象にした調査では、
1日の平均的な総座位時間は8~9時間だった」

とのことでした。



みなさんはどのくらいですか？



座って脚の筋肉がほとんど動かない間、
「第二の心臓」 ふくらはぎは**活動停止状態** になっています。



椅子に座ったままでも、からだを動かす事はできます。
気分転換に動いてみましょう！



それでは、**椅子に座ったままでもできること**を
ご紹介します。

1、**良い姿勢で座り、足踏みをしながら腕も動かします**

痛みや動かしづらさはありませんか？



2、膝タッチ

おへその高さの位置あたりで、手のひらを下に向けておきます。
足踏みの引き上げを大きくして、手のひらで膝にタッチします。
手の位置を変えずに膝を引き上げると、足を持ち上げる筋肉が
よく使われます。

階段を昇ったり、お風呂の湯舟をまたぐのが楽になりますよ♪
痛みのない範囲で、姿勢が乱れないようにやってみましょう。

3、かかとタッチ

かかとを交互に前に出し、床にタッチします。
慣れてきたら2回ずつや、手のひらで前に押し出すような動作を
していきましょう。

膝周りから足全体の血液循環が良くなりますよ。



座りっぱなしにならないよう、
30分に一度は飲み物を取りに行ったり、
トイレに行くなど、意識的に動きましょうね

げんき教室

公益財団法人安芸高田市地域振興事業団

