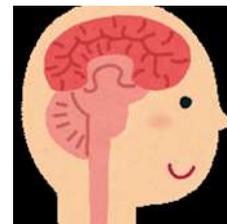


## 椅子に座って動いてみましょう！



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！

～はじめに～

早稲田大学スポーツ科学学術院の岡浩一朗教授によると、「がんの場合、座っている時間が長いほどがんの罹患リスクが高くなる。顕著なのは大腸がんと乳がんで、座りすぎによって大腸がんは30%、乳がんは17%も罹患リスクが上がる。」といわれています。

また、

「死亡リスクについて調査※1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。



※1 オーストラリアの研究機関の調査

「40～64歳の日本人を対象に調査したところ、1日の平均的な総座位時間は8～9時間だった」とのことです。みなさんはどのくらいですか？

WHOが推奨する1日30分以上のウォーキングやランニングなどの運動を週5日実施していても、座りすぎによる活動不足は相殺できないとのこと。

座って脚の筋肉がほとんど動かない間、「第二の心臓」と言われるふくらはぎの活動は停止状態に陥っています。

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。

見て真似をしてみましょう！

良い姿勢で座り、足踏みをしながら腕も動かします。



① おへその高さの位置あたりに、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、膝にタッチします。

さらに、手の位置は変えずに膝を引き上げることで、足を持ち上げる筋肉が使われます。

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。

② かかとで交互に床にタッチします。

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みましょう。  
膝周りから足全体の血液循環が良くなりますよ。

#### 健康寿命が伸びる座り方のポイント



普段から30分から1時間に一度はトイレ、飲み物休憩など立ち上がって動くブレイクタイムを取りましょう。

ブレイクタイムの目安は、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。

なかなかブレイクタイムを取れないときは、座ったままかかとを上げ下げする、膝を伸ばして脚を上げる、脚を上げた状態でつま先をまっすぐ伸ばしたり直角に立てたりするなど、ころげん体操を参考に動いてみましょう。