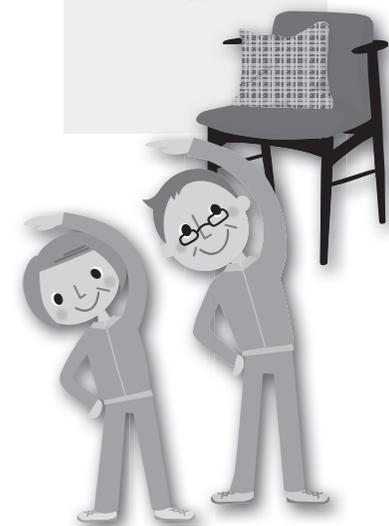


## 「座りすぎ警報」、発令中!

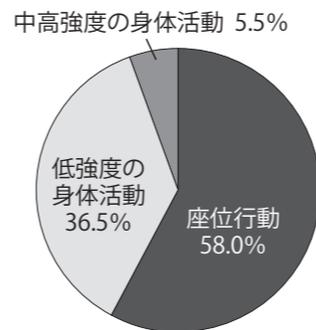


テレビを観る、食事をとる、新聞を読む等々、座った状態で過ごす時間が増えていませんか?

### 1日8時間以上?!

65〜84歳までの高齢者を対象とした調査結果では、座ったまま過ごしている時間は、一日平均8.6時間にも上ります。内訳としては、テレビ

日本人高齢者の一日の覚醒時間における行動割合



出典：早稲田大学

の視聴時間が最も長く、3.3時間を占めています。続いて、新聞を読んだり、会話をするための時間が1.8時間、移動のための自動車の運転に0.8時間、パソコンやスマートフォンの利用が0.6時間となっています。

起きている時間に占める割合は、なんと6割。昔は重労働だった掃除や洗濯が、文明の利器によって軽い家事労働に様変わりし、家事にとられる時間も減ってきました。一方で、テレビをつければ次から次へと娯楽番組が提供されており、消すタイミングをつかめないまま、「いつの間にか、5時間もテレビを見ていた!」ということさえ、珍しくはありません。

りません。

### 座りすぎは、ハイリスク

「動くと疲れる」だから座って過ごす」というパターンに陥りがちな高齢期。でも、座りすぎは健康に悪影響を及ぼすのです。

テレビを見るために座っている時間が1日2時間未満の成人(※)に比べて、4時間以上の成人では死亡リスクが1・46倍。中でも冠動脈疾患での死亡リスクは1.8倍にまで高くなることが報告されています。

また、1日の総座位時間が11時間以上の成人(※)は、4時間未満の人に比べて死亡

リスクが1.4倍に。

「座りすぎ」は死亡リスクを高めるだけでなく、糖尿病、認知機能、抑うつ、首や肩、腰の痛み等、様々なことに悪影響を及ぼします。

欧米ではこれらのリスクを避けて健康を維持するため、「立って仕事をすることにも自由」という会社ができています。職場のデスクとして、立って使うことを想定したタイプのものも生産されてきており、「会議は立って行うことを基本にする」という会社も少しずつ増えてきています。

今後は「高齢者の座りすぎをどう減らしていくか」という点にも、もっと関心が高

まってきそうです。

※高齢者を含む

### 足腰を鍛えよう

寝たきりになると、全身の筋肉が1日1%も減少すると言われています。1日でも使わないと、筋肉の脂肪化や萎縮はどんどん進むのです。

寝たきりほどではないにしても、座りすぎによっても、足腰の筋力低下は進みます。そうすると、転倒↓骨折↓寝たきりという最悪のパターンに陥る確率が高まってきてしまいます。

晴れた日には少し遠出をする等、歩く時間を増やしましょう。また、テレビを観ながら行える体操①②のような運動を行うのも足腰の筋力アップにつながります。

毎日のちょっとした積み重ねが、10年後の健康を左右します。小まめに身体を動かすように意識しましょう。

#### 体操① 膝上げ

身体の沈まない椅子に浅く腰掛け、膝を片脚ずつ上げます。この時、両手で膝の少し上を押さえ、腕と足で押し合うようにします。背中を伸ばし、息をこらえないで行ってください。



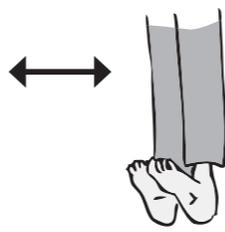
#### 体操② 足の指でゲー、チョキ、パー

足の指を曲げてゲー、親指と人差し指の間を離してチョキ、5本の指を思い切り開いてパー、を繰り返します。意外に足全体の運動になりますよ。ゲーの時に足の指を曲げにくい場合は、手で5本の指を反らせたり、曲げたりしていると少しずつ関節が動くようになってきます。



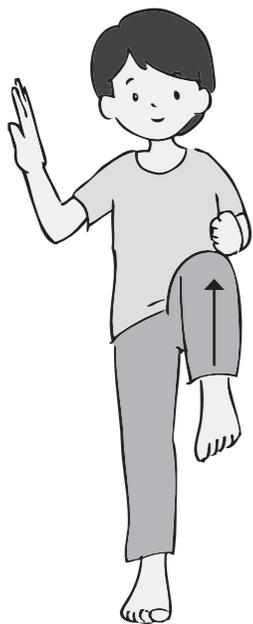
#### 体操③ 踵の上げ下ろし

壁や机を軽くもち、ゆっくりと背のびをします。踵を下におろしたら、そのまま爪先を上へあげて、踵で立ちます。この時バランスが崩れるようなら、背伸びだけを繰り返します。



#### 体操④ その場ウォーキング

壁や机を軽くもち、その場でウォーキングするような感じで、もも上げを繰り返します。この時、太ももを持ち上げる高さやスピードは、自分の体力に合わせてください。ゆっくり、高くまで持ち上げるようにすると、筋トレ効果が高まります。前日より1回多く上げるようにしましょう。



※痛みがある時には行わないようにしましょう。