

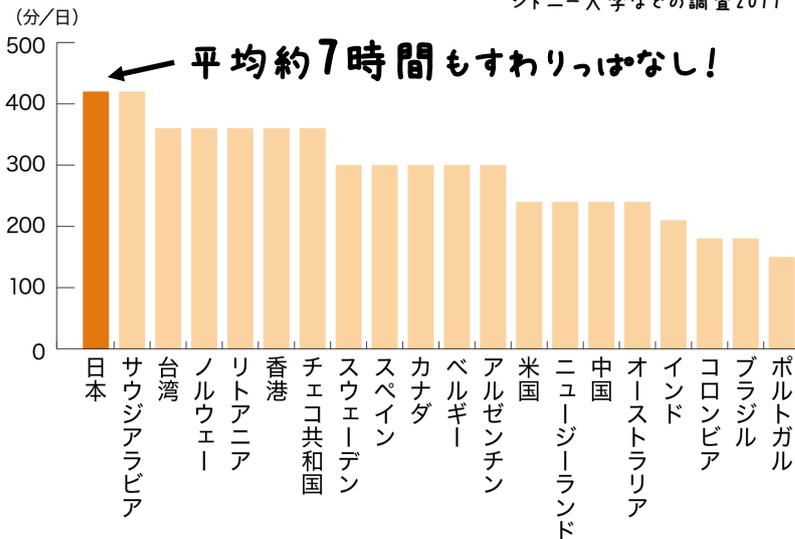
# すわりっはなしは危険?!

コロナ禍で運動不足になっていませんか？ 運動不足の中でも、すわりっはなしは健康への悪影響があり寿命・肥満・糖尿病・心臓病とも深くかかわっていることが、研究で明らかになってきています。習慣を見直して、座っているだけの時間を減らしてみませんか？

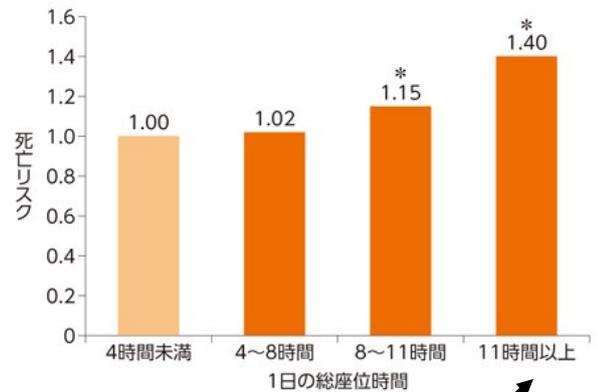


## 日本人は座りっはなし世界一

シドニー大学などの調査2011



## すわりっはなしは 寿命を縮める?!



長時間のすわりっはなしは 死亡リスクが1.4倍!

## すわりっはなしがダメな理由

血流が悪くなり

### ① むくみ・血栓の原因に

ふくらはぎの筋肉は血流を心臓に戻すポンプ。すわりっはなしになるとふくらはぎの動きが低下してむくみ・血栓の原因につながります。

エネルギー消費量が減り

### ② メタボ・肥満・生活習慣病に

立っているときと比べて座っているときのエネルギーの消費量は1/4程度しかありません。

足の筋力が衰える

### ③ 腰痛・歩行困難・寝たきりに

立ったり歩いたりするときに使う筋力が衰え、腰痛・歩行困難につながります。



運動不足が引き起こす疾患は、循環器疾患・悪性新生物(がん)・糖尿病と報告されています。

## 減らそう! すわりっはなし

家の中で...

立ち上がるよう

ごみ箱の数を減らす

立ち上がって動くために

CM中は部屋の中を歩く

立ち上がるために

お菓子は遠くへしまう



外出するときは階段を使うようにしたり電車の中では立ったまま...など日常には「足を使う」チャンスがあるはず。意識してすわりっはなしを減らしてみてください。

お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。

