

健康相談室だより

座り時間 世界一

日本 1日7時間



2025年4月号

座りっぱなしに注意！認知症や血栓症のリスクがたかまる？

このような状況の方はいませんか？

- テレビをずっと見ている。
- トイレと料理・食事の時間以外は座っている。
- 1日中イスに座ったままでほとんど動いていない。

健康への悪影響

① エコノミークラス症候群

身体の筋肉の70%は足にあります。

動かさない事や太ももの裏を圧迫し続けることにより、循環障害を起こします。

長時間座って足を動かさないと、血がドロドロになり、血の塊ができます(深部静脈血栓症)
血の塊が血液を流れて、肺の血管をふさいでしまうともっと危険です

② 認知症の発症。進行

1日10時間以上座っている方は、座っていない方よりも認知症になりやすいという報告があります。

健康のために座りっぱなしを減らしましょう！

座位を中断する実践例



30分～1時間ごと 一回



足踏み

かかと上げ

座る姿勢を変える実践例



もも上げ



つま先上げ



膝伸展



かかと上げ

① 30分に一度は立ち上がりすこしでもいいので歩く (3分ぐらい)

② 貧乏ゆすり運動

つま先を床に着けて踵だけを上下に小刻みに動かす。片脚20秒ぐらいづつ

