

START

すこやか エイジング

ID 145317

Vol.13

一日どれくらい座って過ごしますか？

日本人が座っていたり横になっていたりする時間は、先進20カ国のうちで最も長く、一日平均7時間です。座る時間が長くなると、心身の健康が損なわれると言われています。普段日中の過ごし方を見直し、座りっぱなしの時間を少しでも減らしましょう。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(25ページに関連記事)

問 長寿介護課
Tel674-7881

今月のガイド

長寿介護課・理学療法士
眞砂美鳥さん

筋肉や関節などの健康を保つ体操などを紹介しています。少しずつ意識することで、笑顔で楽しい日々につなげましょう。

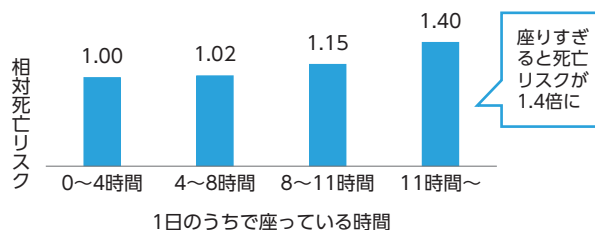


Point

座りっぱなしは心身に悪影響

座り過ぎると足の筋力が衰え、肥満につながります。また血流が悪化することにより、糖尿病などの生活習慣病や心疾患の発症リスクが高まります。それだけでなく死亡リスクも高くなります(右グラフ)。

また身体活動の減少は、うつなどのメンタルヘルスの悪化や認知機能の低下にも影響することが指摘されています。



Van der Ploeg, et al. Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

Let's try 1

座りっぱなしの時間を減らす工夫

テレビ視聴やデスクワークなどで長時間座っていることがあれば、30分ごとに3分程は立ち上がって軽く動くよう心がけましょう。

- ✓ リモコンを使わない
- ✓ テレビのCMごとに家事をする
- ✓ 電話やごみ箱は離れた所に置く
- ✓ いつも座って行う作業を立って行う
- ✓ 立つ時間を知らせるアプリなどを活用する



Let's try 2

立てないときはマッサージが有効

長距離の移動や集会などで、長時間座ったままのときは、足の体操やマッサージをすると血流が良くなります。かかとの上げ下げや膝伸ばしで足の筋肉を使ったり、ふくらはぎや太ももを軽くもんだりしてみましょう。

+10 (プラス・テン) で健康寿命を延ばそう

体を動かす目標は1日40分、10分単位で動く時間を積み重ねてみましょう。買い物、掃除、散歩など生活の中に工夫して取り入れると、目標達成できますよ。

健幸ポイントに参加して活動的に

ID 005722

市が指定する対象事業に参加し、ポイントを貯めると記念品との交換や寄附ができます。まずは市に申請し、パスポートを取得しましょう。

対象 来年3月末までに65歳以上

期間 来年1/31(出)まで

使い方

- ①健幸パスポートをもらう
- ②ポイントを貯める
- ③交換する



上限500ポイントに

ポイント交換できる内容が増えました。週1回の活動習慣で、健康的に社会貢献してみませんか



※イメージ