

座り過ぎに注意！

新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛の影響に寒さが加わり、例年以上に不活発になりやすい冬を迎えています。家にいる時間が増えて、こたつとすっかり仲良しになった方も多いのではないのでしょうか。

外に出られないから、寒いから、とって長時間座っていると、血行が悪くなり、筋肉も硬くなって、体は動きにくくなっていきます。このような状態は体力の低下はもとより、がん・脳血管疾患・心臓病などの生活習慣病や、腰痛・ひざ痛・転倒による骨折などの運動器疾患の危険性を高めます。1日に長時間（11時間以上）座っている方は、そうでない方（4時間未満）と比べ、何らかの疾患が原因で死亡する危険性が4割も高まると言われています。

この寒い冬を乗り切り、健康的に春を迎えるためにも、まずは座り過ぎを少しでも減らす工夫が必要です。

冬場の不活発を防ぐ方法

日常生活の中で手軽にできる不活発予防の工夫を紹介します。

◆ちょこちょこ運動

30分に1回は立ち上がり、お茶を入れたり、トイレに行くなど、こまめに動くようにしましょう。

◆簡単ストレッチ

背伸び一つだけでも立派なストレッチ。立ち上がる度に背伸びをしてみてもいいでしょうか。

◆ながら運動

歯磨きをしながらかかと上げ、テレビを見ながらチェアウォーキング、トイレに行ったらスクワットなど、ながら運動も効果的です。

健康な一年を過ごしましょう

新型コロナウイルス感染症の流行による影響がある中でも、できる「う」んどう探して「し」っかり体力維持！丑年の新しい習慣にしてみてもいいでしょうか。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>