

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



座りっぱなしは危険！ 適度に動いて健康を維持しよう！

暑さもピークを迎える時期ですが体調はいかがですか？
これだけ暑いと、ついついクーラーのある自宅や職場に
引きこもってしまいがちですよ。でも、暑いからといって、
室内で座りっぱなしなのも危険です！心臓疾患をはじめとする疾病リスクを
高めてしまいます。適度に体を動かして、
全身の血流をよくしましょう。



長時間の同姿勢が招く疾病リスク

立っていても、座っていても同じ姿勢を長く続けていると健康を害する可能性があります。夏の暑い日には冷房をかけた部屋でついついテレビをボーッと見てしまい、気づいたら1～2時間経っていたということはありませんか？座っている時間が、1日の間で4時間未満の人と4～8時間の人を比べると、長い時間座っている4～8時間の人死亡リスクが11%高くなるという研究報告があります。座っている時間が長くなればなるほど健康にはよくありません。

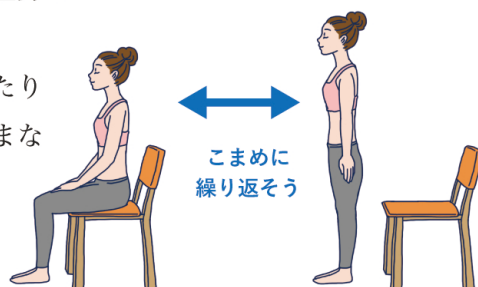
座りっぱなしの解消には運動が必要

では、立っていれば良いかというところでもありません。立ちっぱなしも足が浮腫んだり、静脈瘤になったりする危険があります。必要なのは姿勢を変えることです。立ったり、座ったり、歩いたりして体を動かすことが大切です。もしも昼間に座りっぱなしで仕事をしていた負担を解消しようとする、ウォーキングなら1.5時間、プールならクロールで25分の運動が必要になります。でも、毎日これだけ運動するのは難しいですよ。

1時間ごとに5分動こう！

座りっぱなしの危険性を防ぐには、もっと簡単な方法があります。それは、1時間につき5分間体を動かすこと！デスクワークや車の運転、テレビを見ている時など座りっぱなしの姿勢が続いたら、時々、立ち上がって体を動かしましょう。できれば5分ほど歩くのが理想的です。かかとを上げ下げする運動や軽いストレッチなどで全身の

血流をよくすることがポイントになります。こまめに立ったり座ったりを繰り返しておくことで、さまざまな疾病リスクを減らしましょう。



今日の雑学
It's a Trivia!!

立秋 (りっしゅう)

二十四節気の一つ。立秋 (りっしゅう) は、秋の兆しが見え始める時期のこと。まだ暑い日が続きますが暦の上では秋。ここからの暑さは残暑と表現されます。2021年は8月7日～8月22日です。

秋立つや
ほろりと落ちし
蟬の殻
正岡子規