

保健センターだより

令和4年11月発行
大垣市保健センター
TEL：75-2322

ずっと座ったままになっていませんか？ ～ストップ！座りっぱなし～

あなたは1日にどのくらい座っていますか？座ってばかりいる生活は、健康に大きな悪影響が出るのがわかってきました。日本人は、世界で一番座っている時間が長いといわれています。コロナ禍をきっかけに生活環境が変わり、座りすぎの危険はますます高まっています。一緒に生活を見直してみましょう！



どうして座ったままでは、体によくないの？
どんなことに気を付ければいいのか？

長時間座り続けることが、**寿命の短縮につながる**ことが分かっています
特に下肢の筋肉を動かして、**血流をよく**することを意識しましょう！



座りっぱなしで
下肢の筋肉が
働かない

筋肉の働きが悪くなり、
血流や代謝機能が低下

血圧や血糖値が
高くなる

生活習慣病、肥満、
骨粗鬆症などの
リスクが高まる

1時間座り続けると、余命が平均22分縮まるという研究データも発表されています。

身体の筋肉の70%は下肢に集中しているため、特に下肢の筋肉をしっかり働かせることが重要です。
30分に1度は立ち上がったたり、歩いたり、軽いストレッチなどを行って血流をよくしましょう。

どこでもできる！かんたんエクササイズ

つま先立ち



スクワット



まずは「今より1日10分間多く体を動かす」ことが、キーポイント！

保健センターでは、毎月地区センター等にて笑・話・歯動場を開催し、健康のための講話や簡単な運動を行っています。また、WEB版笑・話・歯動場は、ご高齢の方に限らず、どなたでもパソコン、スマートフォンなどからご覧頂けますので、ぜひ健康づくりにお役立てください。



WEB版 笑・話・歯動場
QRコード