



本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。

新年度スタートは「動ける体づくり」から ～冬に固まった体をほぐす、**座りすぎリセット術**～

春は新年度の始まり。気持ちを切り替えたい一方で、冬の運動不足や在宅勤務の定着により「座る時間」が増えたまま…という方も多いのではないのでしょうか。実は「座りすぎ(座位行動)」は、単なる運動不足とは別に、健康リスクを高めることが分かっています。

厚生労働省の解説でも、座位時間が長いほど総死亡や心血管疾患による死亡リスクが高いことが研究の蓄積として示され、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意することが推奨されています。WHOによると、座位時間が長いほど、総死亡率や心血管疾患・がんによる死亡率、また心血管疾患・がんの発症、2型糖尿病の発生など、さまざまな健康リスクが高まることが示されています。

また、1日8時間以上座っているとリスクが高まるとされており、「運動はしているが、それ以外の時間はほとんど座りっぱなし」という現代的な生活スタイルは注意が必要です。

冬は寒さで体がこわばり、血流も低下しやすい季節。そこに長時間の座りっぱなしが重なると、肩こり・腰痛、むくみ、だるさなどが出やすくなります。

新年度のタイミングで「座りすぎリセット」を始めましょう。

ポイントは「こまめに中断」すること。目安は30～60分に一度立ち上がる。短い歩行や伸び、肩回し、ふくらはぎのストレッチでも大丈夫です。座位の中断は血流の低下を抑える対策として効果的です。

さらに、仕事の中で「立つ場面」を少し増やす工夫も効果的です。電話は立って受ける・短い打ち合わせは立ち会議にする・オンライン会議の冒頭2分だけ立つ、といった小さな工夫は続けやすい方法です。環境を整える意味では、スタンディングデスクの導入や、モニター台で一時的に立ち作業へ切り替えられるようにするのも良い選択肢です。

春は外へ出かけやすい季節。通勤や昼休みに「ちょっと5分歩いてみる」だけでも、体が軽く感じやすくなります。新年度は「まず立ち上がる」小さな習慣から、動ける体づくりを始めませんか。



《参考資料》

- 厚生労働省 e-ヘルスネット「座位行動と死亡率の関係」
- WHO『身体活動および座位行動に関するガイドライン』

ひとつの健康、ひろがる未来。



東京海上日動メディカルサービス株式会社

※本資料の引用、転載はお断りしております。