

人間の筋肉の7割が下半身の集中し 全身最大である大腿骨前面にある大腿四頭筋は「**第二の心臓**」とも呼ばれています。運動しないと大腿四頭筋が働かず、脂質を分解する働きや 代謝が悪くなり、**肥満や糖尿・メタボリックシンドローム・高血圧等の生活習慣病や慢性疾患のリスクが高くなる**ことが知られています。しいては**腰痛・膝痛による歩行障害や転倒等による寝たきり状況等の併発症状により認知機能低下や認知症を併発するリスク**も高くなります。生活習慣病を予防することは、健康寿命の延伸だけでなく、医療費や介護費用の抑制にも繋がることも期待されており、**年間2千億円超の莫大な医療費負担にも繋がる**とも試算されています。

2012年にオーストラリアの調査で **1日の坐位時間4時間未満の人に比べて8時間から11時間未満の人は総死亡の1.15倍、11時間以上の方は1.4倍も高かった**という結果が報告されました。座り過ぎが死亡リスクを高めることが分かり、世界的に研究が一気に進んだと 早稲田大学 健康行動学 岡 浩一郎教授が説明した。

23年に米国の研究チームが60歳以上に大規模な調査では、**1日に12時間以上座っている人は認知症の発症リスクが1.6倍になる**との結果も出ており、岡教授は「気

づかないうちに様々な問題を引き起こすのが座り過ぎの怖いところ」と強調する。

『健康づくりのための身体活動・運動ガイド』では、座りっぱなしの時間が長くならないように注意する

と共に、成人では**歩行等の身体活動を1日60分以上（約8000歩相当）行うこと**や、激しい運動をする必要はなく**30分に一度立ち上がる・家の中を歩く・買い物では階段を使う等、積み重ねが健康を保持に繋がります**。**週2～3回の筋力トレーニングを推奨**しています。（図2）

座り過ぎは 単なる生活習慣ではなく、健康を脅かす危険因子です。仕事や家庭、地域社会に於いても こまめに立ち上がり、歩く機会を増やす、

座りすぎの悪影響を減らす！ 簡単エクササイズの例
30分～1時間に1回を目安に、こまめに体を動かしましょう

立つことができる場合	1 その場立ち上がり	2 その場足踏み	3 かかと上げ	4 1～2分歩く
座りっぱなしを中断して下半身の筋肉を動かす 	 椅子からゆっくり立ち上がり、3～5秒立ってからゆっくり座る（5～10回）	 左右の膝を交互に持ち上げる（30秒～1分）	 かかとをゆっくり上げてゆっくり下ろす（10～20回）	 トイレ・給水・コピーなどで1～2分歩く
ポイントは「長時間、同じ姿勢でい続けないこと」				
立つことができない場合（長時間会議・移動中など）	1 膝伸ばし（大腿四頭筋）	2 足首運動	3 座ったまま足踏み	4 お尻締め（背骨・お尻の筋肉）
座ったままでも下半身の筋肉を動かす 	 片足を前に伸ばし、膝を伸ばした状態で太ももに力を入れる（5秒キープ×5～10回ずつ）	 つま先を上げる かかとを上げる つま先の上げ下げや足首をゆっくり回す（10～20回程度）	 左右の足を交互に持ち上げる（30秒程度を数回）	 左右のお尻に力を入れて5秒キープ、力を抜く（5～10回）
効果が期待できること ✓ 血流の改善 ✓ 筋肉のこわばり予防 ✓ むくみ・腰痛の予防 ✓ 血糖値や中性脂肪の上昇抑制 ✓ 集中力の維持・向上 注意点 ・痛みや違和感がある場合は無理をしない ・持病のある方は、医師の指示に従いましょう 「座りっぱなしを減らす+こまめに動く」が、健康寿命を延ばす第一歩です！				