

Tips

座りすぎは良くない！毎日プラス 10 分の運動

近年、座位行動＝座りっぱなしは、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきました。

デスクワーク、テレビやスマートフォンの長時間視聴、車や電車・バスで座っての移動など、いつの間にか座っている時間が長くなっていませんか？

1日あたり10分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されています。10分はウォーキングなどの歩数にして、1,000歩程度。毎日忙しく、まとまった運動の時間が取れない方も、いつもよりちょっと多く体を動かすことを意識してみましょう。

例えば・・・

- ★ テレビを見ながら筋トレやストレッチをしてみましょう
- ★ 歯磨きをしながら片足立ちをしてみましょう
- ★ 通勤の時にいつもより早く歩いてみましょう
- ★ エスカレーター等の利用を控え、階段を使いましょう
- ★ アラーム機能を活用し、スクリーンタイム※を短縮しましょう

※スクリーンタイム：テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと

参考・引用：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「アクティブガイド2023」

