

## 座りっぱなしは危険！ 30分に1回、立ち上がろう！

新型コロナウイルス感染症が世界中に広がり、感染の不安を感じている方も多いと思います。感染予防のポイントは、手洗いの励行、人が集まるところを避け、咳エチケット（マスク着用など）、適度な換気、そして、『体力の維持・増進』が大切です。



### ●新型コロナウイルス感染症により活動量が減っている

外出の自粛や、学校の休校、イベント中止や公共施設の閉鎖などにより、今、国民の身体活動量が減少しています。実際に5000人を対象とした調査では、約4割の方が、運動や活動量が減ったと感じており、約3割（60歳以上では約4割）の方が、自宅で動かない（座っていたり、寝転がっている）時間が増えたと回答しています

### ●運動をしても、座る時間が長いと、死亡リスクが高まる

座りっぱなしは、喫煙と同じくらい害があると言われています。長時間座っていると、身体活動が少ない糖尿病や心臓病のリスクが倍増します。そこで、アメリカのコロンビア大学は、座位時間と死亡率の関係を分析するため、45歳以上の男女7,985人が1日の座位時間や、1度に座り続ける長さを7日間計測し、その後4年間追跡調査を行いました。

（結果）1日の座位時間は平均12.時間、1度に座り続ける長さは平均11.4分でした。

1日の座位時間や、1度に座り続ける長さが長くなるにつれて、死亡リスクが高くなる  
（年齢、肥満の度合い、疾患や、運動習慣があるかどうかは関係がない）

1日に13時間以上座る人や、1度に60～90分間座り続ける人は、1日の座位時間が短かったり、小まめに立ち上がって体を動かしている人に比べ、死亡リスクが2倍に上昇する

### ●30分おきに、立ち上がると、体への害を減らせる

研究では、座ってから30分以内に立ち上がっていた人は、死亡リスクが大幅に低下していました。座りっぱなしによる害を減らすには、30分ごとに立ち上がり、少しでも体を動かすことが大切です。新型コロナウイルス感染症を予防しようと、ご自宅でテレビなどを観るなどして、座りっぱなしになっていませんか？小まめに（30分おきに）立ち上がって、体力維持に努めてくださいね。



参考文献：運動と健康に関するアンケート ロコモチャレンジ！推進協議会 令和2年3月18日発表

Keith M. Diaz et al. Patterns of sedentary behavior and mortality in U.S. middle-aged and older adults: A national cohort study. Ann Intern Med, 167 (7), 465-475 2017

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

