

★運動指導だより Vol.1★


座り過ぎが病を生む



座り過ぎが健康に悪影響を及ぼすという研究結果が
つぎつぎと発表されています。

22万人を3年間追跡調査したオーストラリアの研究では1日11時間以上座っている人は4時間未満の人に比べ死亡率が40%高まると報告しています。イギリスやアメリカでも座り過ぎの生活習慣が心臓疾患や糖尿病を引き起こすと報告されています。

「テレビを1日6時間見る人は、全く見ない人に比べて4年8ヶ月寿命が短かった」という結果から、「1時間座ると寿命が22分縮まる」と警鐘を鳴らしています。「タバコを1本吸うと寿命が11分縮まる」とも言われていますから、同じ姿勢で動かないことが身体に悪影響を及ぼしている事が分かります。



先生から「歩いて下さい」「運動して下さい」と言われると思いますが、先ずは**立ってみましょう**。ただ立っているだけでは「大した効果はないだろう」と思うかもしれませんが、座っている時の約2倍のエネルギーを使います。イギリスの研究者が「1日3時間立って過ごすと、1年間で10回のマラソンと同じだ」と言っています。この研究者の実験では1週間に5日、1日3時間立って過ごすと約750カロリーを余分に消費していましたから、確かに1年間に換算するとマラソン10回分程度のエネルギー消費に相当します。

イギリスではこの結果を受けて、「最低でも1日2時間は立ちなさい!」というガイドラインが出ました。「エエッ、ただ立つだけで良いの?」と思うかもしれませんが、それだけ近代化された現在の生活様式が不活発なものになってしまっているのです。

座っていること自体が悪いのではありません
同じ姿勢で身体を動かさないことが問題なのです
筋肉に刺激を与えることが体の機能を正常に保つためには必要なのです

