

座りすぎがもたらす 健康リスクとその対策

2024年10月号

テレビ視聴が長い人ほど糖尿病に！



現代社会では、長時間座って過ごすことが多くなっていますが、これは健康に深刻な影響を及ぼすことがわかっています。

研究によれば、**1時間座るごとに寿命は、「21.8分」短くなる可能性があり、厚生労働省はテレビ視聴時間が長い人は、2型糖尿病のリスクが高まると指摘しています。**

「運動しているから大丈夫！」と思うかもしれませんが、残念ながら、運動習慣があっても長時間座っていること自体が、病気のリスクを高め、寿命を短くすることが分かっています。

座りすぎは、単に健康リスクを増大させるだけではありません。下半身の筋力が衰え、体幹や背骨の安定性が失われ、結果として姿勢が悪化します。その後、慢性的な首こり、肩こり、腰痛が引き起こされることもあります。

なぜ座りすぎが問題なのか？

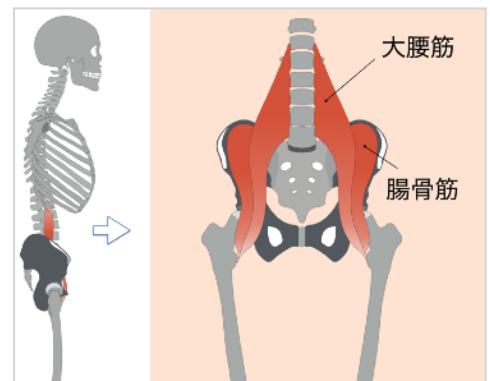
私たちの筋肉は、本来、全身を前後・左右バランスよく動かすことで健康を保つように設計されています。しかし、**長時間座ることでそのバランスが崩れ**、特定の筋肉に過度な負担がかかります。特に以下の筋肉が硬くなりやすく、問題を引き起こしやすくなります。



座りすぎで硬くなりやすい筋肉

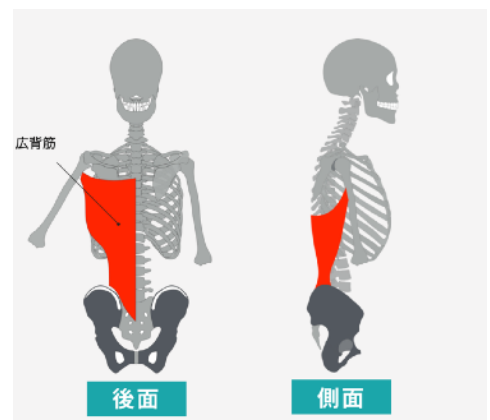
1. 腸腰筋（ちょうようきん）

太ももの付け根に位置する腸腰筋は、座っている間、常に縮んだ状態になります。長時間座った後に立ち上がる際、腰に痛みを感じたことはありませんか？これは硬くなった腸腰筋が腰の骨を引っ張り、腰痛を引き起こしているからです。



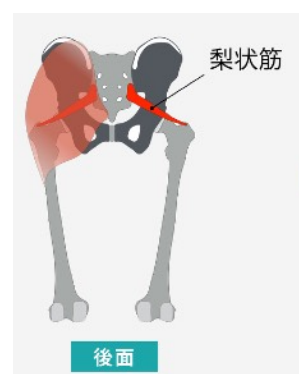
2. 広背筋（こうはいきん）

腰や背中の筋肉も座りすぎによって強く緊張します。特に広背筋は、腕を下げた姿勢や肩肘をつくことで硬くなりやすく、肩こりや腰痛の原因となります。これらの筋肉をケアすることは重要です。



3. 梨状筋（りじょうきん）

お尻の筋肉である梨状筋は、座っている間に圧迫され、硬くなりやすい部位です。梨状筋が硬くなると、坐骨神経痛や腰痛の原因となることがありますので、しっかりとストレッチを行うことが大切です。



座りすぎによる筋肉の硬直を防ぐ対策

1 定期的に立ち上がる

座りっぱなしの生活を改善するためには、まずは定期的に立ち上がることです。厚生労働省のガイドラインでは、「30分ごとの立ち上がり」を推奨しています。30分は筋肉が硬くなり始める時間ですので、硬くならないための予防となります。また、**立ち上がるだけでも、硬くなりやすい腸腰筋のストレッチ**になります。30分ごとはハードルが高いと思いますので、まずは1時間に1回を心がけて、座っている時間を減らしてみましよう。

2 筋肉をほぐすストレッチをする

太もも付け根ストレッチ（腸腰筋）



<方法>

脚を前後に開き、両手を太ももに添えておきましょう。姿勢をキープのまま、お尻を前方へ移動します。股関節（後ろ脚：太ももの付け根、前脚：お尻）がグイグイ伸びます。

自然呼吸を行いながら、30秒間キープしましょう。脚を入れ替えて、反対側も同様に行います。

座りながらの背中ストレッチ（広背筋）



<方法>

片手を高く天井へ伸ばし、反対の手で手首を持ちます。天井へ腕を伸ばしたまま、真横に体を倒します。腕を斜め上方へ引っ張るようなイメージで行うと、非常に効果的です。

自然呼吸で30秒間キープしましょう。反対側も同様に行いましょう。

座りながらのお尻ストレッチ（梨状筋）



<方法>

背中を伸ばし、椅子に座ります。片脚をあげて、反対側の太ももの上に乗せます。膝に手を添えて、姿勢をキープしたまま体重を前方へ移動します。背中を丸めると効果はありません。

自然呼吸で30秒間キープしましょう。反対側も同様に行いましょう。

まとめ

座りすぎが健康に与える影響は、喫煙と同じくらい寿命を縮めると言われるほど深刻です。そのため、高さを調整できる昇降デスクや、立ったまま行う会議などが注目されています。また、体を動かすことで脳が活性化し、良いアイデアが生まれやすいとも言われています。日常的に体を動かす習慣を取り入れることは、健康だけでなく、生活の質を向上させる重要なポイントですね。

創業14年！

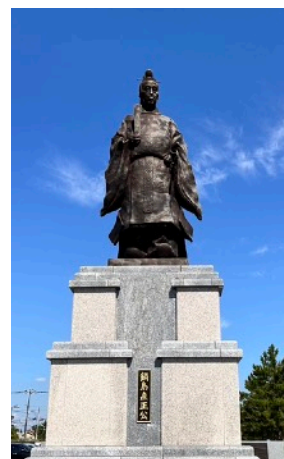
パーソナルジムどこでもフィット情報

憧れの教授を訪ね、佐賀へ

9月にも学会参加のため、九州の佐賀へ出かけました。今回の目玉は、筋力トレーニングの世界的権威の教授の講演です。その教授とは、オーストラリアの大学で教鞭をとっておられるケン・野坂先生で、日本で講演される滅多とない機会でした。それだけに会場の熱気は凄かったです。せっかくの機会でしたので、質問をしたくコンタクトを取りましたら、快く文献も送っていただきました。ご縁に感謝しております。

会場の佐賀大学は駅から車で10分と微妙な距離でしたので、レンタサイクルで通勤（笑）しました。佐賀駅から佐賀大学までの道は広く、自転車道もあり軽快でした。もちろん、佐賀城跡の見学もしっかりしましたよ！

佐賀城藩主 鍋島直正→



バーガーキングがオープン！

健康を売りにしている小林が紹介するのもどうかと思いますが。。。ジム前のビルにバーガーキングがオープン。以前にビル工事会社の方から、

「バーガーキングが入りますわ〜」と聞いていました。しかし、なかなか動きがなく、あの話は消滅したかな？と思っていましたら、ガンガン内装の工事が始まり、看板が設置されていました。1階はレジ、2階は客席になっています。コーヒー利用でも良いみたいです。



住所／大阪市阿倍野区西田辺町1-18-22

営業／9：00～22：00

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなささい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

