

「あなたは1日何時間座っていますか?」と聞かれたら何と答えますか? リラックスしてテレビや読書をしている時間はもちろん、食事、トイレ、移動(車や電車)、デスクワークなどを合わせると、生活スタイルにもよりますが10~14時間とも言われています。この長時間の「座る」姿勢があなたのカラダにもたらす影響について見てみましょう。

代謝への影響

イスに座っている間、臀部や下肢の筋肉は、ほとんどスイッチが切れた状態となっています。立っている時と、座っている時では1分あたり0.15kcalの差があると言われています。6時間座って仕事をしている人が立位に変えるだけで、54kcalの消費量、1年間続けると、2~3kgの減量に繋がります。体重だけでなく、多くの筋肉を働かせて血液循環が良くなる事から、心臓発作や脳血管障害、糖尿病などの疾患リスクが低下するとも言われています。

関節・筋肉への影響

人のカラダは動かす事を前提に作られていました。長時間動かず、同じ姿勢で座っていると膝、股関節、背骨などの動かない関節は固くなり、圧迫された筋肉(臀部や足の裏)や伸びさせ続けた筋肉(背中や太腿、頸部など)の循環は悪くなり、姿勢の悪化やカラダ各部の痛みに繋がります。また、腰痛の原因となる椎間板への負荷は、立位

に比べて1.5倍の負荷が座位でかかるとされています。

どうすればいいの?

私たちのカラダは、日常の使い方で変化していきます。毎日1万歩ウォーキングをしたり、トレーニングやストレッチをしていても、長時間座って過ごしたり、悪い姿勢で過ごしていると、トレーニングの効果が台無しになる可能性があるでしょう。まずは「unnecessaryな時はすわらない」「30分座つたら2分間立つて動く」を心がけてみてはいかがでしょうか?食事、トイレ、車の中などでは仕方がありませんが、読書やテレビ鑑賞、仕事の間などで可能な時は、「座らない」もしくは「動かしながら座る」の意識で何かが変わることでしょう。

「座る」事によるカラダへの負担と弊害

内臓への影響

内臓が収まっている胸郭・腹腔は、背中が丸くなるとスペースが少くなり、内臓の働きが悪くなります。肺が圧迫され横隔膜の働きが悪くなると肺活量が減り咳をする力が弱ります。また、胃の圧迫による食欲低下や逆流性食道炎、骨盤内圧の高まりにより、膀胱・子宮・尿道などが影響を受け、骨盤底筋への圧が高まる、失禁や内臓下垂なども考えられます。糖尿、高コレステロール、高血圧などのリスクも懸念されています。

「あなたは1日何時間座っていますか?」と聞かれたら何と答えますか?

に比べて1.5倍の負荷が座位でかかるとされています。

座る事によるカラダへの影響

- 視力低下
- 低酸素
- 肩・首の痛み
- 肺・横隔膜の圧迫
- 腰痛・背部痛
- 肥満・糖尿
- 骨盤内臓器への影響
- 筋肉・関節変性
- 尿漏れ・内臓下垂
- 膝痛・こむら返り
- 冷え・むくみ
- 腱鞘炎
- 心疾患のリスク
- 頭関節症

立つことの工夫

「座らない」といっても現実的にはなかなか厳しいものがあります。そこで、様々な工夫が必要です。私の場合は、デスクワークはスタンディングデスクで行い、座る時は不安定でいろんな筋力を使うエクササイズボールにしています。まずは1日1時間座る時間を減らすとか



スタンディングデスク壁にもたれる



騎馬立ち



エクササイズボール



フットハンモック



ポールチェア

- ・不必要的な時はすわらない
- ・30分座つたら、2分立って間動く
- ・毎日10分間のメンテナンスを行う