

## 「座る」事によるカラダへの負担と弊害

「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ことから、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  
います。長時間動かさず、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）や伸ばされ続けた筋肉（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。

## 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なくなり、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  
る力が弱り体内酸素の低下や感染症の可能  
性が高まります。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と、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。

## どうすればいいの？

私たちのカラダは、日常の使い方に変化  
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「不必要な時はすわらない」「30分座っ  
たら2分間立って動く」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  
識で何かが変わる事でしょう。

## 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ことか



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

## 座る事によるカラダへの影響



- ・不必要に座らない
- ・30分座ったら、2分立って間動く
- ・毎日10分間のメンテナンスを行う