



# アストの健康たより

## からだ動かしていますか？

令和3年4月号



さくらの開花が始まり、日差しが暖かく感じられる季節がやって来ましたが、平日はデスクワーク、休日はお菓子や甘い飲み物を飲みながら、ソファでテレビや動画サイト三昧…という方はいませんか？

日本人の平均座位時間（座っている時間）は、オーストラリアの調査によると平日で約7時間だったそうです。

これは、米国や中国、ノルウェーなどの調査対象国 20 カ国のなかで最も長い時間でした。

長時間座る生活が続くと、運動不足になり、体重増加や肥満につながることは、容易に想像できると思います。しかし、座り過ぎの健康リスクはそれだけではありません。糖尿病、がん、心臓病、死亡のリスクを高めることが、さまざまな研究で指摘されています。

また、海外の調査によると、1日の座位時間が4時間未満の方に比べて、8～11時間の人は15%、11時間以上の人は40%、死亡率が高いことが報告されています。

そこで今回は、簡単にできるステップエクササイズとストレッチをご紹介します。

### (1) ステップエクササイズ

ステップエクササイズは、階段の昇り降りができれば誰でも気軽に始められるエクササイズです。

踏み台は、高さ10cm～30cm程度の長方形の台がおすすめです。膝が痛くて階段が昇り降りできない人は、低めの踏み台を使いましょう。踏み台が準備できたら後は簡単！リズムカルに「1(右足昇る)・2(左足昇る)・3(右足降りる)・4(左足降りる)」の順でステップを繰り返すだけ。ステップの幅は腰幅程度で、自然に開いた幅で、なるべく足元を見ず、前を向いたまま行います。初めて行う場合は、ゆっくりペースで行いましょう。

<ステップエクササイズの注意点>

踏み台に昇る際は、前傾姿勢になると膝に負担がかかりやすくなってしまいます。姿勢は背筋を伸ばした直立姿勢を維持したまま、意識的に腕も振って、全身を動かすようにしましょう。また、どちらの足から始めてもOKですが、右から始めたら、次は左から始めるようにして、どちらかに偏らないように心がけてみてください。さらに、踏み台の中央でステップをするようにし、踏み外しには気をつけましょう。

また、普段座ってゆったり音楽を聴いている方は、好きな音楽のリズムに合わせて行うのもおすすめです♪

参考：厚生労働省：e-ヘルスネット ステップエクササイズ

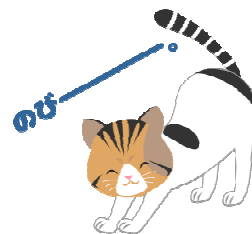
**SOMPO ひまわり生命 Linkx siru「わたしの健康を支える情報アプリ」より**



### (2) 簡単ストレッチ

#### 【ストレッチその1】 ※腰痛予防に！

- ① 立ったまま足を大きく前後に開く。
- ② 上半身を下げ、右ひざを深く曲げる。（股関節を伸ばすことを意識する）
- ③ この姿勢を20秒キープする。
- ④ 逆の足も同様に行う。（余裕があれば交互に3回行う。）



#### 【ストレッチその2】 ※猫背改善に！

- ① 腰の後ろで手を組み、手のひらを外側へ返す。
- ② 手を上へ少しずつ上げていく。（できるところまで！）
- ③ 腕を上げた状態で20秒キープする。（余裕があれば1分キープ！）

参考：協会けんぽ長野支部 メールマガジン+10（プラステン）から始めよう！

さあ！新年度の始まりです！あなたも新しいことにチャレンジしましょう♪♪～♪

