

# 無駄な座りすぎをやめよう

“Sitting is the new smoking” この言葉をご存知ですか？

「座ることは新しい喫煙である」という意味です。北欧やアメリカで始まった言葉で徐々に広まっています。海外の多くの研究によると2時間座り続けているだけで、心疾患、糖尿病、メタボリックシンドローム、ガン、腰痛、頸部痛その他の整形外科的な問題を増大させるといわれています。

1日1時間運動しても、起きている時間のほとんどを座って過ごしていれば運動が無駄な時間になってしまうと考えられています。

座り続けることがなぜ悪いのか？長時間の座位姿勢では背骨がまっすぐにすることはできないため脊柱に負担をかけます。さらに内臓を圧迫し循環障害を引き起こします。

そもそも人間の骨格は立つ・歩くために進化を遂げてきました。そのため座る時間の長い現代の生活に背骨は適応できないのです。人間の関節は正しく使えば110年耐えられる設計をしています。しかしほとんどがそれまで耐えられずに関節炎、関節症を引き起こします。これの大きな原因は座り続けていることにあります。



座りすぎ対策はもう始まっています。アップルウォッチには長時間座ったらお知らせする機能があり、日本の小学校でもスタンディングデスクを使って授業を取り組んでいるところもでてきています。

皆さんも座って背中を丸めながらテレビを見る、本を読む、スマホを見ることが少しだけ変えてみませんか？30分でもいい10分でもいいので身体のことを考えて立ちながら〇〇するに変えていき無駄な座りすぎをやめましょう。

