



# 気がついたら、今日も座りっぱなし…

## 30分～1時間に1回、 3分間のブレイクを取り入れよう

肩や腰の痛み、疲れやすさの不調は「座りすぎ」が原因かもしれません。座りすぎは、筋肉の代謝や血流を悪化させ、肥満や心血管疾患、糖尿病、ロコモ、がん、認知症など、さまざまなリスクを高めることがわかっています。運動や食事より、もっと手軽な健康法が“座りっぱなし”を避けること。こまめに立ち上がって、座りすぎをブレイク。ついでにからだを動かして気分転換をしてみましょう。

### まず準備!

まずは立ち上がって上半身を伸ばします。左右に上半身を倒すとからだがスッキリするよ♪

**左右10回ずつ**

## 猫背を解消♪

座りすぎで固まりやすい背中を丸めながら伸ばして、さぼりやすい背中の上の筋肉を動かします。

おへそを見るようにして背中を丸める

肩甲骨をギュツ!

上半身を起こしながら肘を引く

① 軽く膝を曲げて、背中を丸めながら両手を前に伸ばします。

軽く膝を曲げる

② 上半身を起こしながら肘をからだの少し後ろまで引いて、肩甲骨をギュツと寄せます。

繰り返し10回

[参考文献] 公益財団法人明治安田厚生事業団 健康増進のためのお役立ち情報「健康づくりウォッチ」厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



『座りっぱなしをやめて+10』で元気に! 健康に!  
[成人版] アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー

