



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ことからがスッキリするよ♪

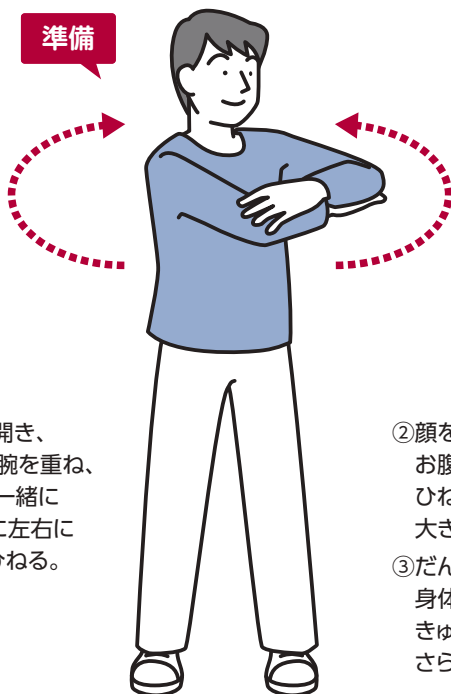
左右10回ずつ



お腹引き締め

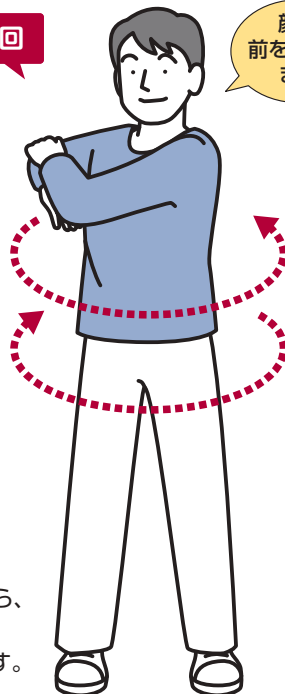
座りすぎで固まっているからだをほぐしてお腹周りを引き締めます。

準備



①軽く脚を開き、胸の前で腕を重ね、顔と腕は一緒に動くように左右にゆっくりひねる。

左右30回



顔は前を向けたまま

②顔を前に向けたまま、お腹のあたりからひねるように意識しながら大きく動かす。
③だんだんスピードを上げ、身体のをイメージしながら、きゅっきゅっとひねり、さらにお腹のまわりを動かす。

【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

