デスクを離れて
3MOVE

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



むくみ・転倒予防

ふくらはぎとすねの筋肉を使う運動で
むくみとつまずきを防ぎます

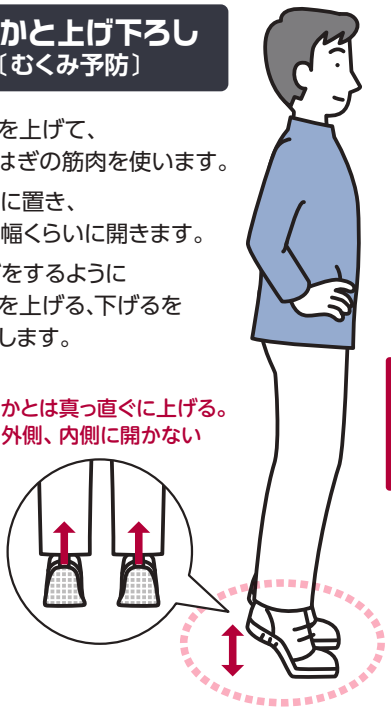
❶かかと上げ下ろし〔むくみ予防〕

①かかとを上げて、
ふくらはぎの筋肉を使います。

手を腰に置き、
足を腰幅くらいに開きます。

背伸びをするように
かかとを上げる、下げるを
繰り返します。

かかとは真っ直ぐに上げる。
外側、内側に開かない



❶かかと ❷つま先
の上げ下ろし
それぞれ10回を
3回連続実施

❷つま先上げ下ろし〔転倒予防〕

②次に、つま先を上げて
すねの筋肉を使います。

ひざをゆるめて立ち、
つま先を上げるときは、
上体を少し前かがみにし、
上げる、下げるを繰り返します。

上体を
曲げすぎると、
お尻が後ろに
出過ぎるので
注意!

ひざをゆるめて
(少し曲げて)立つ



［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

CHECK!

『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

＊からだのどこかに痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。