

やせる体はちよいとレでつくる!

こっそり

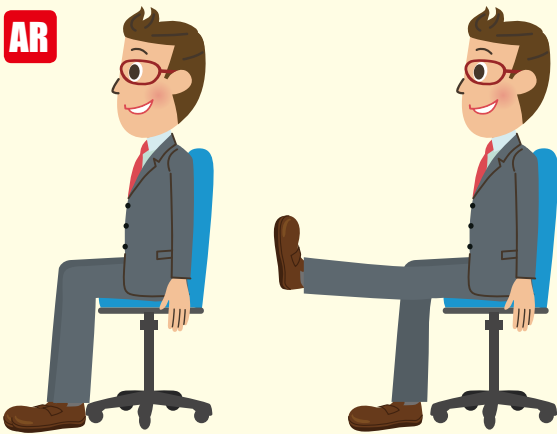
# デスクワークでちよいとレ!

**「運動不足」**…普段何気なく使っている言葉ですが、実は日本で非感染症疾患<sup>※1</sup>の死亡原因における重要因子の第3位であることをご存知ですか?特に仕事上で普段から長時間座り続ける方は、下半身の筋肉の動きが極端に少ないことで糖尿病や冠動脈疾患などを引き起こすリスクが高まったり、骨盤が後ろに倒れ悪い姿勢が続くことで、腰痛につながりやすかったり、「座り続けること」は体にとっての悪影響が多いんです。

仕事上どうしてもデスクワークを避けられない方も、今回紹介するちよいとレを取り入れて、こまめに筋肉を動かしてみませんか?

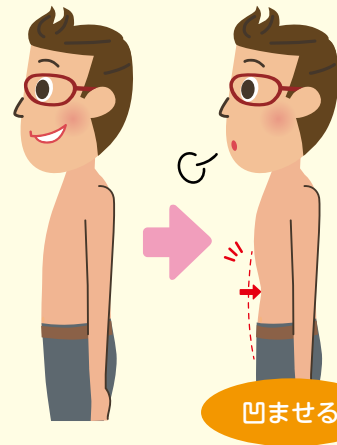
## 膝伸ばしで太ももの血流アップ!

AR



1. イスに座り、つま先を天井に向けながら片脚を床から持ち上げ5秒間保つ。
  2. 反対側の脚も同様に行う。
- ☆できる範囲で膝をしっかり伸ばそう!

## お腹凹ませでくびれをつくる



1. 立った状態で姿勢を正す。
  2. 息を吐きながらお腹を凹ませ、お尻をキュッと締めるように力を入れる。
  3. 呼吸をとめずに30秒間保つ。
- ☆維持する時間はできる時間からでOK!

## 運動コ・ラ・ム

### 「30分に1回は立とう」

日本人は、世界の中でもトップクラスに入るほど1日の中で座っている時間が長い国ですが、中でも「座り続けること」が健康上の大きな問題だとわかってきました。ある研究<sup>※2</sup>では、30分以上継続した座位時間については、時間が長くなるほどメタボの発症リスクが高かったことが示されました。「30分に1回は立つ!」という意識を持って座り続けないようにすることが大切ですね。立てないときには、つま先を上下に動かしたり、背伸びをするなどして、とにかく積極的に筋肉を動かしましょう!

※1…WHOの定義では、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患(NCDs)」として位置づけています。

※2…Honda et al. BMC Public Health. 2016