

# 「30分に1回」は立ち上がろう！

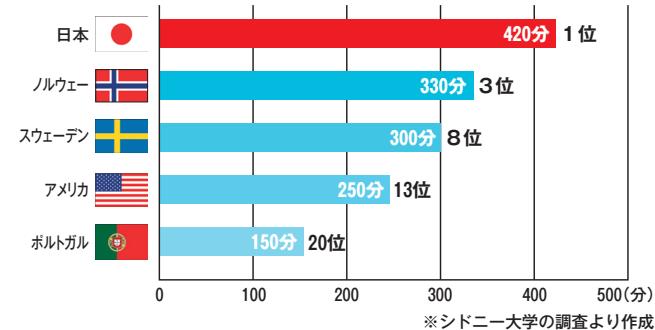
～こまめに足の筋肉を動かすことがポイント～

あなたは平日に、1日合計してどのくらい座ったり寝転んだりして過ごしていますか？シドニー大学が行った調査で、日本人は世界一座っている時間が長いことが分かりました。長時間の座りすぎは、血液中の糖や脂質の代謝が悪くなり、様々な病気のリスクが高まるそうです。大切なのは、座っている状態を**こまめに中断し、筋肉を動かす**ことです。さらに、立ち上がった時がチャンス！使わないとどんどん衰えていく筋肉をしっかりと鍛え、筋力の低下を防ぎましょう！

## 座位と立位の筋肉への影響

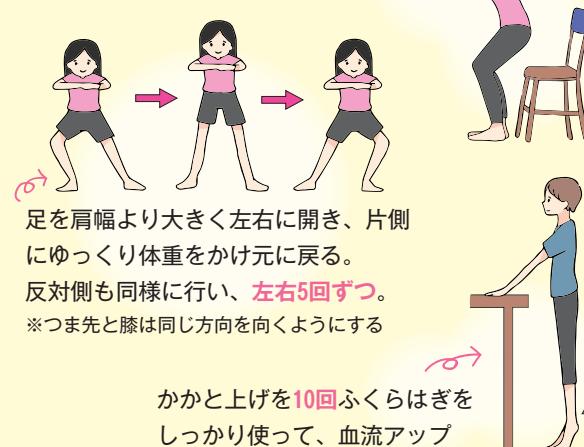


世界20ヶ国における平日の座位行動時間



## 立ったら「筋肉をしっかり動かす！」

椅子からゆっくり立ち上がり、そのまま5~6回スクワットをする。



足を肩幅より大きく左右に開き、片側にゆっくり体重をかけ元に戻る。  
反対側も同様に行い、左右5回ずつ。  
※つま先と膝は同じ方向を向くようにする

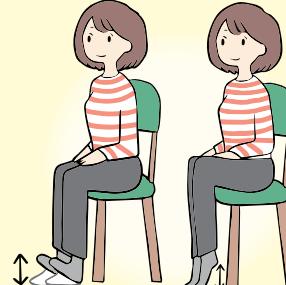
かかと上げを10回ふくらはぎをしっかり使って、血流アップ

## 「どうしても立てない！そんな時…」 座っていても「筋肉は動かせる！」

太ももが床と水平になるようにゆっくり上げ、5秒保って元に戻す。

◆左右各5回

つま先をしっかり天井に向ける



つま先とかかとをリズミカルに上げ下げし、すねとふくらはぎの筋肉を動かす。

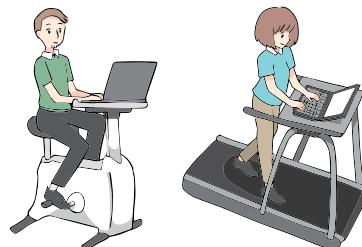
◆10~20回

▼アクセスはこちらから  
Youtubeにて動画公開中!

## TOPIC 職場や自宅での「脱・座りっぱなし」対策のアレコレ★

### これはすごい！

最近では、デスクワークと運動を合わせた驚きの方法が海外を始め日本でも一部導入されています！



### ★これならできるかも？

「ちょっと面倒くさい」が座りすぎ対策のカギですよ！

【テレビを見ている時】

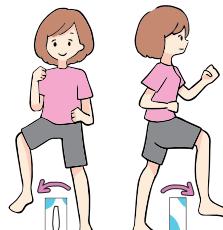


リモコンを使わない

CM中に立って歩く

ティッシュ箱またぎで

もも上げ運動する



左右

【それ以外にも】



ゴミ箱の数を減らし遠くに置く

電話は立って話す



卓上型昇降デスク

立って作業する