

⑭自分ごととして捉えよう！動くこと&座りすぎへの世界的警鐘

世界保健機関(WHO)は、2020年に身体活動などについてのガイドラインを改訂しました。従前から「何もしないより少しでも身体を動かした方が健康のために良い」などと言われていましたが、改訂版ではタイトルを「WHO 身体活動と座位行動に関するガイドライン」と称し、「座位行動」と呼ばれる、座り続け、動かずにじっとしている状態について初めて言及しました。

改訂されたガイドラインには、以下3点の特徴があります。

- 1 大前提として、週ごとに一定時間の有酸素運動をすること
- 2 その上で、週に何回か筋力トレーニングをすること
- 3 加えて、「座りすぎない」こと

それぞれについてご紹介します。

- 1 大前提として、週ごとに一定時間の有酸素運動をすること

有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など、軽い強度で一定時間継続して行う運動を指します。

- 2 その上で、週に何回か筋力トレーニングをすること

筋力トレーニングには、自分の体重だけで行う「自重トレーニング」、ダンベルなどを使った「フリーウエイトトレーニング」、「マシントレーニング」など様々な負荷のかけ方があります。日常に取り入れやすいのは「自重トレーニング」かもしれません。ゆっくりとした椅子の立ち座りを連続して10回程度行うだけでもスクワットと言えるでしょう。両腕を耳に添えるように上げて行うオーバーヘッドスクワットも効果的です。



65歳以上の方には、今回のガイドラインで「マルチコンポーネント運動」が推奨されています。「マルチコンポーネント運動」とは、有酸素運動の中に様々な要素を組み合わせた

マルチコンポーネント身体活動

少なくとも週に

3 日

中強度以上の強度で、機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含む身体活動を行う

日本運動疫学会ほか「契約版 WHO身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）」から

身体活動のことです。身体のふらつきを防ぎバランスを維持するための運動を組み合わせたもので、たとえば、後ろや横に脚を出し重心移動するような動作を指します。ラジオ体操の動きの一部などを、日常生活に盛り込んでみるのも一つです。

3 加えて、「座りすぎない」こと

web 会議やパソコン、スマートフォンなどでの情報検索など、何のためらいもなく座りっぱなしの生活を続けていませんか？今回のガイドライン改訂で WHO は、「座りすぎは、総死亡率や心血管疾患、がんによる死亡率の上昇、心血管疾患やがん、2 型糖尿病の発症の増加といった悪影響を及ぼす」ことを明確に示しています。座ること自体が悪いことではありません。「座り続けてしまう」ことが大変怖いことなのです。

30 分に一回は立ち上がって軽く動くのが理想的ですが、なかなか意識しにくいものです。パソコンなど目につくところに、「STAND UP 30minutes」などと書いた付箋を貼ってみるのも一つです。近年は会議室で座って行う会議だけではなく、スタンディングミーティングやウォーキングミーティングなどが積極的に取り入れられる傾向にあります。このようなミーティングスタイルでは、脳が活性化され、良いアイデアが出やすいと言われています。今一度、ご自身の日常を振り返っていただき、座りすぎの状態をできるだけ中断し立ち上がるよう意識しましょう。

⑮座り続けられないために、今からできる日常生活の工夫

長時間座り続けても疲れにくい椅子、座りすぎによる腰痛を軽減するためのクッションなどが重宝されています。座り続けなければ良いだけのことなのですが、私たちには重力に逆らいたくないという現実があるのかもしれませんが。コロナ禍においてテレワークが推奨されたことにより、仕事のオンライン化が急速に進展し、食事の宅配サービスなども定着しました。これまでの通勤はもとより、昼食をとるために食堂に出向いたり、他者との面談のために外出や部屋の移動をしたりする機会が極端に減少しました。一定の空間や自宅の中だけですべて完結できるようになった反面、立ち上がる機会が減り、座り続けてしまいがちになっているのではないのでしょうか。

座りすぎが健康に良くないことはいまでもありません。しかしながら、こまめに立ち上がるのが大切とわかっているにもかかわらず、立ち上がらないし、続かないという声をお聞きます。ではどうしたら、座り続けず「こまめに立ち上がる」生活ができるのでしょうか。

それには、日常生活にひと工夫することをお勧めします。ほんの一例ですが、座りすぎないように留意している方の工夫をご紹介します。

◆デスクの椅子をスツールに変えてみる

スツールは座面が小さく、お尻との接地面積が狭くなるため、座位姿勢においてデスクワーク用の椅子よりも体幹筋力を必要とします。必然的に短時間で立ち上がりたくなるのではないのでしょうか。



◆パソコンやテレビの画面わきに「こまめに立ち上がろう」などの自分宛メッセージを貼る 目につきやすいところに目標を貼るという行為は、よく行われる行動刺激です。

◆コーヒーやお茶を飲むときは立ち上がってから飲む

「ながら飲み」から「ブレイク飲み」に変えてみることです。

◆仕事で使用する机の高さを調節する(スタンディング対応)

◆足裏マッサージマットを足元に敷く

踏むと足裏が気持ち良くなるマッサージマットです。

◆職場の仲間に「座りすぎ」の話をし、みんなで声を掛け合う

私たちは学校でお行儀よく座っていることを習慣づけられたせいか、工作中的「座って集中している」といった雰囲気の中、立ち上がって背伸びなどをするには少し勇気がいられます。みんなで声を掛け合うようになってからは、活力ある雰囲気を感じられるそうです。職場の規範が変わると、みんなが動きやすくなりますね。



他にも、様々な工夫の仕方があると思います。まわりの方と「こんな工夫しているよ」と情報共有することも一つかもしれません。ご自身の一日を振り返りながら、ぜひ「あるきた」アプリを活用し立ち上がり回数をご確認ください。どんな時に座り続けてしまっているかを把握することが『座りすぎない毎日』への第一歩です。できること、小さなことから始めてみましょう。

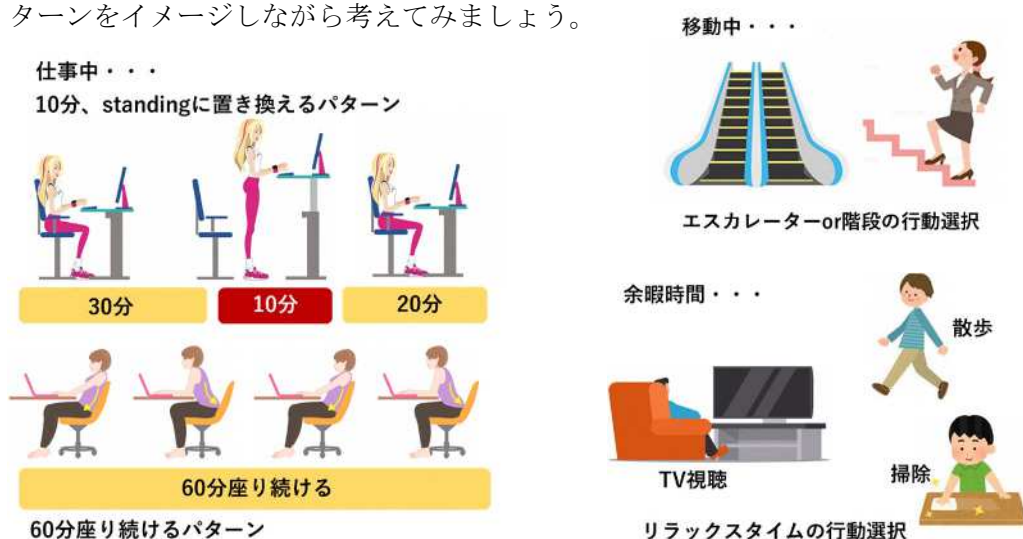
⑯限られた24時間、行動の置き換えで活力UPを

座りすぎや身体活動不足が健康に悪影響を及ぼすことはご承知のことと思います。日本人男性勤労者の座りすぎがメンタルヘルス不良と関連していることも明らかにされています。特に、一日の座位時間が6時間未満の群と比べて、12時間以上の群ではメンタルヘルス不良が2倍以上多くなっていました(甲斐ら, 2016)。

高齢期の抑うつについても、体質や身体機能の衰え、社会環境の他に、身体活動量の低下や座りすぎが悪化の原因になることが確認されています。その一方で、生活機能が低下した高齢者の場合には、日常生活でこまめに動くことと抑うつが低いことが関連していたことも明らかにされています(荒木ら, 2022)

人が、睡眠を除き1日に起きている間の「行動時間」はほぼ一定であり、座っている時間や日常の生活活動時間、運動する時間は、相互に深く関連しあっています。つまり1つの行動に費やす時間が増えれば、他の行動時間が減ることになります。近年、人の1日の行動を活動強度で分類した上で、一定時間における1つの行動(たとえば、座位行動)を別の行動(たとえば、中高強度身体活動)に置き換えた場合、健康指標にどのような影響があるかといった研究が散見されるようになりました。結果として、「一定時間における座位行動を低強度身体活動や早歩きに置き換えることは、抑うつの低減、不安や精神的健康状態の向上、男性の認知機能の維持などに有効である」ことが報告されています。

では、行動の『置き換え』とは、具体的にどういうことなのでしょう。ご自身の生活パターンをイメージしながら考えてみましょう。



何となく時間が過ぎていた、とふと気づくことがあると思います。座っている時間を立って軽く動く時間に置き換えてみる、エスカレーターに並ぶのをやめて階段を選択してみる、リラックスタイムにメリハリをつけてみるなど、細切れでも一定の時間を活動的な時間に置き換えてみましょう。そうすることで、脳および全身の血流が促され、心地よい疲労感とともに食事がおいしくなる、よく眠れるようになるなどメンタルヘルスを保つための体内リズムが整ってくるでしょう。皆さんは、どのような置き換えができそうでしょうか？

⑩今すぐできる”カラダほぐし”で腰痛予防

腰痛の原因は、腰部の筋肉や関節、腱（けん）・靭帯の損傷だけではありません。「筋膜」の疲労やダメージも大きく関係しています。「筋膜」とは、筋肉と皮膚の間にあり、全身タイツのように体全体を覆っていて、筋繊維や神経と連結し、力の伝達や姿勢を保つ役割を担っている組織です。

パソコン作業が多い勤労者の方々からの、長時間座りっぱなしによる腰痛の訴えが増えています。デスクワークなどで同じ姿勢を長時間続けることや、水分不足、ストレスなどにより、筋膜を形成している組織が絡まり弾性を損ねてしまいます。筋膜は全身につながっているため、他の筋肉や筋繊維にまで動きの悪さが波及します。特に腰部は、上半身と下半身をつないでいるため、柔軟性の低下を招きやすい部位です。冬場の冷えや運動不足により、全身を覆う「筋膜」が硬くなっている人は特に注意が必要です。コリをほぐし、筋膜を柔らかくする運動で腰痛を防ぎ、すっきりした体で日々過ごしていただきたいものです。また、腰痛を重症化させないためにも、柔軟な筋膜を保つことが肝要です。

日々手軽にできるストレッチをお奨めします。

◎セルフチェック

まずはセルフチェック。リラックスした状態で息を吐きながら、①前屈してみましよう。無理せず指先をどのあたりまで下げられるか試し、腰周りやお尻、太腿（もも）裏側の張り具合を確認しておきます。

①前屈



リラックスした状態で前屈し、指先がどこまでくるか確認

続いて②足裏ほぐし。足裏は全身を覆う筋膜の要の部分とも言われています。土踏まずにテニスボールや角柱状のものなどをあてがい、3秒程度ずつ、心地よい程度に踏んで圧迫を繰り返してみましよう。



片脚 30 秒~1 分程度続けることにより筋膜がほぐれて、再び前屈すると以前より下がる
ことが多い

◎立ってストレッチ

③背中丸め&反らし。両膝の裏で手を組み、そのままゆっくりと背中を丸めていきます。
そのあとゆっくりと上体を起こして両腕を上げながら軽く腰を反らせてみましょう。

③背中丸め&反らし



両膝の裏で手を組み背中を丸める (10 秒)。その後、両腕を上げ体を反らせる (5 秒)。交
互に 3 回

◎膝立ち・座ってほぐす

フロアで行える場合は、④反らし&脱力お辞儀を試みましょう。軽く膝を開いた状態で膝
立ちになり、腰の後ろに手を添えて、心地よい程度に身体を反らします。

④反らし&脱力お辞儀



膝立ちで腰の後ろに手を添え体を反らす（5秒）。その後、脚を軽く開いて正座して前屈（10秒）。交互に3回

◎床を使ってリラックス

就寝前のくつろぎタイムには、⑤腿付け根・お尻ほぐしがお奨めです。布団などで上体を起こし、片脚を内側に曲げながら腿の付け根を伸ばし、お尻をほぐします（左右15秒程度ずつ）。

⑤腿付け根・お尻ほぐし



床にうつ伏せになって上体を起こし、片腿を上げてへそ下に置く。両手で支え腿の付け根とお尻を伸ばす（左右15秒）

余裕があれば、⑥お尻上げ。あおむけになって両膝を立てて、腰に手を添えてお尻を持ち上げます。無理なく身体を反らせてみましょう。5秒程度で3回繰り返します。

⑥お尻上げ



あおむけになり両膝を立てる。

腰に両手を添えてお尻を持ち上げ、無理なく体を反らせる（5秒程度で3回）

できなくても気にすることはありません。工作中や休息、リラックスタイムなど、ご自身の状況に応じ、できそうなものを取り入れてみましょう。