

いつもの生活に ちょっとプラス!

毎日の“ちょっと”が健康への第一歩

こころ当たり、ありませんか？

健康のために体を動かした方が良いのはわかっているけど…
でも最近、体を動かしていない…

健康づくりに必要なのは、
「ハードな運動」だけだと思っていないか？

座りっぱなしをやめる!

体のケアにストレッチ!

ながら運動を
取り入れる!



運動する時間が無くても、
日常生活の動きを利用して手軽に体を動かすことができます!

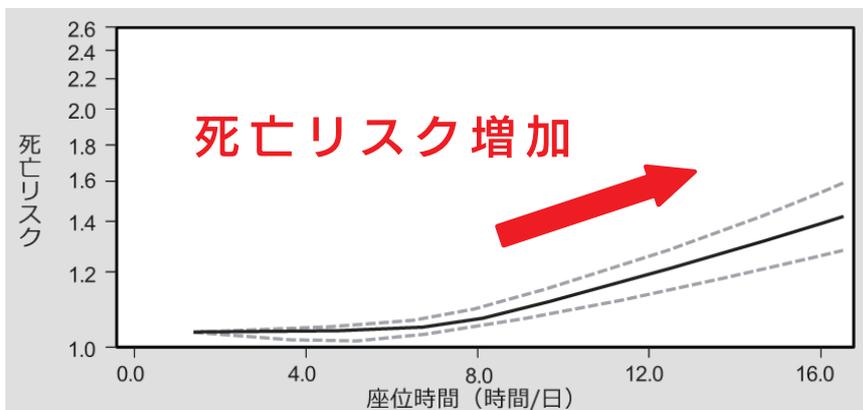


子どもも、大人も、
イキイキ暮らせる
地域を目指して。

少しでも体を動かす機会を見つけて、
体と心を軽やかに。
ちょっとした動きで日常を変えてみませんか？

座りっぱなしに注意！

座位時間が長いほど死亡するリスクが増えます。



グラフ:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)
文献:Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9): 811-829.

長時間座りすぎると

心臓血管系疾患

がん

糖尿病(2型)

発症が増えます(※1)

座位時間とは？

デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ることなどがあります。

※1 世界保健機関(WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

長時間の座りっぱなしを防ぐことが重要！

立ち上がって
座りっぱなしを中断！

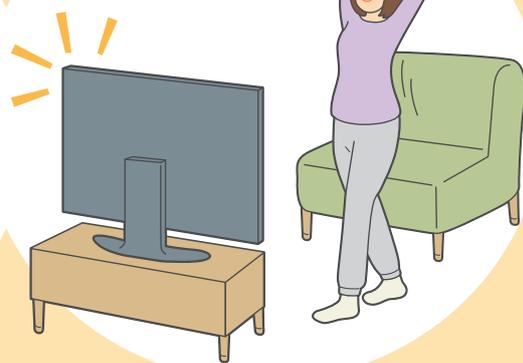
例えば、
30分ごとに
立ち上がりバンザイ！



ネットショッピングだけでなく、
外に買いものへ



CM中など
時間を決めて
立ち上がる！



立ち上がって
資料を読んだり
整理したり



大人だけじゃない！子どもも座りすぎに注意！



座りすぎは、肥満症の増加や体力低下、
社会的な行動への不適応、睡眠時間の減少
と関連しています。



座りっぱなしの時間、
特に余暇のスクリーンタイムを
減らしましょう！

スクリーンタイムとは、テレビやスマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のことです。

参考:『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』(厚生労働省)

(イラスト)『こども版 アクティブガイド - 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』

体のケア にストレッチ!

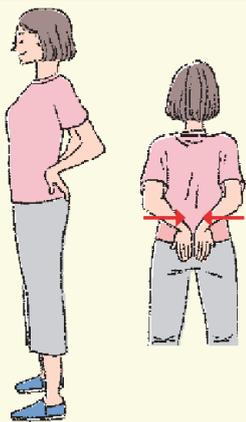


同じ姿勢を続けることは、
思わぬケガや事故につながることも!

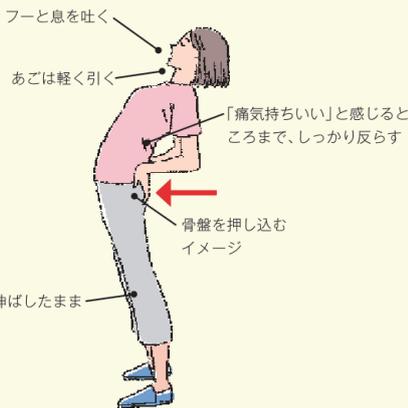


誰でも簡単に行えて、腰痛に効く『これだけ体操®』(※1)を2つ御紹介します!

『これだけ体操®』 ①腰を反らす (※2)



お尻に当てる両手はできるだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。このとき、両ひじも内側に寄せていく。



こんなときに

- ✓ 重い荷物を持った後
- ✓ 前かがみの作業を続けた後
- ✓ 座りっぱなしが続いた後

予防の場合

反らして3秒間保つ×1~2回

治療の場合

反らして3秒間保つ×10回
(手の押し込みは徐々に強くする)

*できれば毎日、こまめに行いましょう。



注意事項

- ✓ 病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。
- ✓ 医療機関を受診している人は、医師の指示に従ってください。

注意とポイント お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止する。
また、回数を重ねるごとに骨盤への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的。

『これだけ体操®』 ②腰をかがめる (※2)

こんなときに

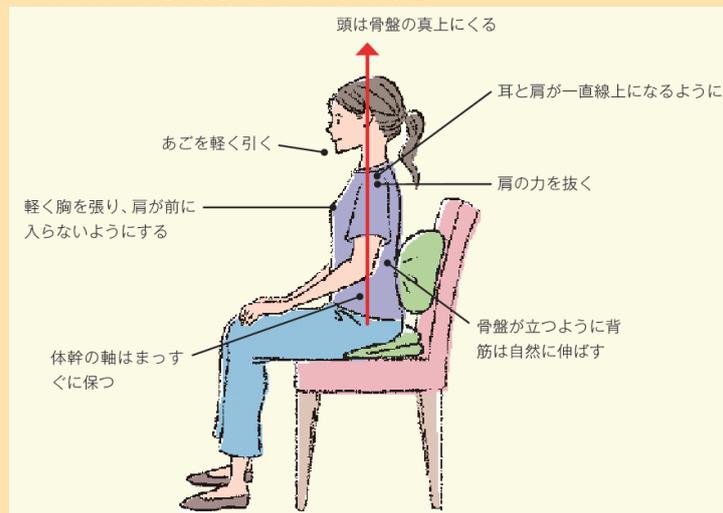
- ✓ 長時間立ったり歩いたりして、腰に反りぎみの負荷がかかったとき
- ✓ 外回りの多い営業の人、ハイヒールを長時間履いている人、妊婦さんなど



1
足は肩幅より広めに開き、イスに浅く腰をかける。ひざに手を当てて深呼吸する。

2
腕を足もとに垂らしてフーツと息を吐きながらゆっくり背中を丸める。3秒間この姿勢をキープし、元に戻る。1~2回繰り返す。

ふだんの姿勢も大切! (※2)



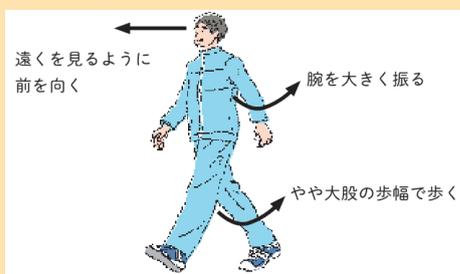
※1 『これだけ体操®』は、テラーメイド腰のクリニック(TMBC) 院長 松平浩氏が提唱した腰痛の予防体操です。

※2 公益社団法人 日本理学療法士協会

広報誌No.25特集「腰痛に関する新たな常識!重症化を防ぐために」

「これだけ体操®」にチャレンジ (監修: 東京大学医学部附属病院 松平浩氏) を一部改変して作成

全身運動を取り入れましょう! (※2)



普段通り日常生活を送ることに加え、全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。

1日15分程度、少し汗ばむ程度を目安に、毎日継続が重要です。

個人だけではなく、会社全体で取り組むことも大切です。

みんなで取り組めば、それをきっかけにコミュニケーションも増えるかもしれません!



山武地域・職域連携推進協議会

【問い合わせ先】山武保健所 地域保健課 ☎0475-54-0611

『ながら運動』で、 ついでに健康貯蓄！

今より10分多く体を動かすことで、生活習慣病等のリスクが減ると言われています。



それなら！

手軽にできる『ながら運動』から
始めてみませんか？

『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』（厚生労働省）より

『ながら運動』であれば、何かのついでに効率良く体を動かすことができます。
まずは10分！今より多く体を動かしてみませんか。



体調が悪い時は無理せず！
体を動かす時間や強さは少しずつ増やしていきましょう。



注意事項

- ✓病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。
- ✓医療機関を受診している人は、医師の指示に従ってください。